



Turkish Gluten Free Restaurant Card

Celiac (Çölyak) hastalığım/alerjim nedeniyle nişastasız ve buğdaysız gıdalar ve yemekler tüketmek suretiyle sıkı perhiz yapmam gerekmektedir.

Buğday, çavdar, arpa, yulaf unu (veya taneleri) içeren veya kullanılan yiyecekleri / Mamülleri tükettiğim zaman ciddi Sağlık problemleri yaşayabilirim.

Yiyecekleriniz **çavdar, buğday, arpa, yulaf unu veya tanesi içerir mi?** Yiyeceklerinizin içeriğinden emin değilseniz lütfen bana bildiriniz, aksi taktirde **malesef çok rahatsız olabilirim.**

Pirinç ve Pirinç unu olan yiyecekler / gıdalar yanısıra, mısır, patates, tüm sebze ve meyveler, yumurta, peynir, süt, et ve balık gibi yiyecekleri yemem mümkündür.

Ancak bunların buğday unu, hamur, ekmek kırıntısı ve uniçeren sos ile pişirilmiş olmaması gerekmektedir.

Yardımlarınız ve hasasiyetiniz için çok teşekkür ederim.

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiactravel.com)