

Denne informasjonen er laget av Norsk cøliakiforening (NCF) www.ncf.no.

Jeg har sykdommen cøliaki og kan derfor ikke spise matretter som inneholder gluten. Gluten finnes i hvede, bygg, rug og havre og dermed i vanlig brød, kjeks, pasta osv. Selv små mengder gluten (smuler, meldruss osv.) kan gjøre meg syk. Ris, grønnsaker, frukt, ren fisk og rent kjøtt er naturlig glutenfritt og kan med fordel brukes i et glutenfritt måltid.

(bør leveres til kokken)

Til den som skal tilberede mitt måltid:

Norsk / Norwegian



Dansk / Danish



Til den som skal tilberede mit måltid:

(bør gives til kokken)

Jeg har sygdommen cøliaki og kan derfor ikke spise mad, med gluten. Gluten findes i hvede, bygg, rug og uren havre og dermed i almindeligt brød, kiks, pasta osv. Selv små mængder gluten (krummer, melstøv osv.) kan gøre mig syg. Ris, grøntsager, frugt, ren fisk og rent kød er naturlig glutenfrit og kan med fordel bruges i et glutenfrit måltid.

Denne informationen er lavet av Norsk Cøliakiforening (NCF) www.ncf.no.