



## Norsk / Norwegian

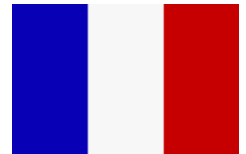
**Til den som skal tilberede mitt måltid:**

(bør leveres til kokken)

Jeg har sykdommen cøliaki og kan derfor ikke spise matretter som inneholder gluten. Gluten finnes i hveten, byggen, rug og havre og dermed i vanlig brød, kjeks, pasta osv. Selv små mengder gluten (smuler, meldryss 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.

Denne informasjonen er laget av Norsk cøliakiforening (NCF) [www.ncf.no](http://www.ncf.no).

## Fransk / French



### Informations destinées à la personne qui doit préparer mes repas

(il serait souhaitable que ce document soit remis au cuisinier.)

Je souffre de la maladie cœliaque, par conséquent je ne peux pas consommer d'aliment contenant du gluten. On trouve du gluten dans: le blé, l'avoine, l'orge et le seigle, donc dans le pain, les biscuits, les pâtes etc. Il faut savoir que même une quantité minimale de ces produits peuvent me rendre malade, ex. des miettes de pain ou de biscuits, des particules de farine etc. Le riz, les légumes, les fruits, le poisson pur et la viande pure ne contiennent pas de gluten et peuvent être utilisés dans la composition d'un repas sans gluten.

Ces informations sont rédigées par l'Association Norvégienne de la Cœliaque (NCF)

Site Internet: [www.ncf.no](http://www.ncf.no).