



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 hvet, bygg, rug og havre og dermed i vanlig brød, kjeks, pasta osv. Selv små mengder gluten (smuler, meldryss osv.) kan gjøre meg syk. Ris, grønsaker, 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.



Íslandsk/ Icelandic

Til viðkomandi sem á að matreiða máltíð mína
(skal afhendast matreiðslumanni)

Ég er með sjúkdóminn cøliaki og get því ekki borðað mat sem inniheldur glúten. Glúten er í hveiti, byggmjöli, rúgmjöli og haframjöli, og er þar af leiðandi í venjulegu brauði, kexi, pasta o.s.frv. Jafnvel lítið magn af glúteni (mysna, hveitisáldur o.s.frv.) getur gert mig veika/veikan. Hrísgrjón, grænmeti, ávextir, hreinn fiskur og hreint kjöt er auðvitað glútenfrítt, og er því kostur að nota það í glútenfría máltíð.

Þessar upplýsingar hefur Norska Cøliakifélagið (NCF) www.ncf.no.