

## 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](http://www.ncf.no).



## Italiensk / Italian



**A tutti coloro che prepareranno un pasto per me:**

(alla cortese attenzione del cuoco)

Sono affetta da Celiachia, una malattia che mi rende intollerante al glutine. Non posso quindi mangiare cibo che contiene "glutine" Il glutine si trova nel frumento, segale e in tutti gli alimenti comuni contenenti – orzo, pane, biscotti, pasta ed in molti altri cibi. Anche piccoli quantitativi di glutine mi possono fare stare male. Riso, verdura, frutta, pesce e carne non contengono glutine e possono quindi essere utilizzati per pasti privi di glutine.

Questa informazione è stata redatta dall'Associazione Norvegese Celachia [www.ncf.no](http://www.ncf.no).