



Turkish Gluten Free Restaurant Card

Celiac (Çölyak) hastalığım nedeniyle nişastasız yiyecekler yemek suretiyle sıkı perhiz yapmam gerekmektedir.

Buğday, çavdar, arpa, yulaf unu veya tanelerinden mamul yiyecekleri yediğim zaman çok rahatsız olabilirim.

Bu yiyeceklerde çavdar, buğday, arpa, yulaf unu veya tanesi midir? Bu yiyeceklerin içeriğinden emin değilseniz lütfen bana bildiriniz.

İçinde pirinç olan yiyeceklerin yanısıra, mısır, patates, tüm sebze ve meyvalar, yumurta, peynir, süt, et ve balık gibi yiyecekleri yemem mümkündür **ancak bunların buğday unu, hamur, ekmek kırıntısı ve un içeren sos ile pişirilmiş olmaması gerekmektedir.**

Yardımlarınız için çok teşekkürler.

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