

JA IMAM CELUAKIJU i moram se pridržavati specijalne prehrane, u suprotnom ću se razboliti. Iskreno vam se zahvaljujem na pomoći u izboru obroka u kojem mogu sigurno uživati.

1. JA NE MOGU JESTI

Pšenicu, raž, ječam, zob ili hranu napravljenu od žitarica kao što su: brašno, kruh, tjestenina, palačinke, tortiljc od brašna, peciva, pohovanu hranu, krutone i zobenu kašu. Neočekivano je, ali slijedeći proizvodi također sadrže pšenicu: sos od soje, tcrijaki sos i pivo.

2. MOLIM VAS DA PROVJERITE

Slijedeca hrana posebno MOŽE sadržavati sastojke iz dijela br. 1. Molim vas da provjerite sa kuharom i čitate naljcpnice sa sastojcima: Preljevi za salatu, marinade, umaci, čorbe, zamjena za meso i jaja, prerađeni sirevi i meso (npr. kobasice), kocke za juhu, pakovane juhe i pakovani začini. Ako ne znate sastojke hrane, molim vas da mi je ne služite.

3. MOGU JESTI

Većinu hrane koja nije pripremljena sa sastojcima iz dijela br. 1. Na primjer: svježe meso, rižu, kukuniz, krompir, jaja, svježe povrće i voće, grah, sve vrste oraha, ulje, sol, svježe neprerađene sirove, tofu, mliječne proizvode i čiste začine. Iskreno cijenim vašu pomoć prilikom izbora jela u kojemu mogu sigurno uživati. Hvala vam!

VAŽNO:

Ja se također mogu razboliti u slučaju unakrsnog zagađivanja. U slučaju daje posude i površina za pripremu/kuhanje jela korištena za pripremu hrane koju ja ne mogu jesti, molim vas da ih očistite prije nego što počnete pripremati moje jelo. Također vas molim da ne upotrebljavate vodu ili ulje koje ste koristili za pripremu jela kojc je ne mogu jesti za pripremu mog obroka.