



Grecia (el griego)

Παράκληση προς το μάγειρα

Πάσχω από κοιλιοκάκη και πρέπει να τηρώ αυστηρά μία δίαιτα διατροφής ελεύθερη από προϊόντα που περιέχουν γλουτένη.

Για το λόγο αυτό δεν επιτρέπεται να τραφώ με φαγητά που περιέχουν ακόμα και την παραμικρή ποσότητα / το παραμικρό ίχνος από σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, σίτο σπέλτας/ντίνκελ και χλωρό αποξηραμένο σίτο καθώς και προϊόντα που έχουν τα ανωτέρω σαν βάση όπως π.χ. πανάδα από τριμμένη φρυγανιά, κρουτόν κτλ.

Μπορείτε σας παρακαλώ να μου αναφέρετε μερικά κατάλληλα πιάτα από τον κατάλογό του μαγαζιού σας ή να μου ετοιμάσετε ένα πιάτο που να μην περιέχει γλουτένη (π.χ. με το να αφαιρέσετε τις σάλτσες που περιέχουν αλεύρι ή μια παρασκευή φαγητού χωρίς πανάδα και χωρίς αλεύρι);

Ως αντικατάσταση μπορείτε να χρησιμοποιήσετε κατάλληλα δημητριακά και άμυλα για μένα όπως καλαμπόκι, ρύζι, κεχρί, άμυλο από πατάτα ή ακόμα και φαγόπυρο.

Σας ευχαριστώ πολύ για τον κόπο σας!

Petición al cocinero

Soy celíaco, por lo que sigo una dieta estricta basada en alimentos sin gluten.

En consecuencia, no puedo tomar ningún tipo de comida que contenga trigo, centeno, cebada, avena, escanda y escanda secada en verde (variedades de trigo), ni siquiera en cantidades pequeñas o trazas, ni ningún producto fabricado a base de estos cereales como migas de pan, picatostes etc.

Me gustaría que me dijera qué platos de la carta puedo tomar o si sería posible que cocinara para mí un plato sin gluten (p. ej. prescindiendo de salsas que contengan harina, o hecho sin empanar/sin harina).

Puede sustituirla por otro tipo de cereales/fécula como maíz, arroz, mijo, fécula de patata o alforfón.

Le agradezco su atención y le ruego disculpe las molestias que pudiera causarle.