

RANSKA (French)

J'ai une maladie appelée Maladie coeliaque, je dois donc suivre un régime strict sans gluten. Je ne peux pas manger la moindre quantité de gluten (pas de blé, seigle, orge ou avoine). Je peux manger ce qui est à base, par exemple de maïs, sarrasin (non contaminé par le blé), les pommes de terre, la viande (sans sauce à base de farine), le poisson (sans chapelure et sans sauce à base de farine) et les légumes. Pouvez-vous, s'il vous plaît, m'indiquer les plats qui peuvent me convenir sur votre menu ou me préparer un plat sans gluten?

Merci pour votre aide.

Sairastan keliakiaa ja noudatan tarkkaa gluteenitonta ruokavaliota. En voi syödä pieniäkään määriä vehnää, ruista, ohraa tai kauraa. Voin syödä esimerkiksi riisiä, maissia, tattaria, perunaa, lihaa, kalaa ja kasviksia. Voitteko kertoa minulle mitkä ruoka-annokset ovat gluteenittomia ruokalistallanne tai mitkä voidaan valmistaa gluteenittomiksi?

Kiitos avustanne.