

## **VIRO (Estonian)**

*Mul on haigus nimega tsöliaakia ning ma pean järgima ranget gluteenivaba dieeti. Ma ei tohi süüa vähimalgi määral nisu, rukist, otra ega kaera. Ma võin süüa näiteks riisi, maisi, tatart, kartuleid, liha, kala ja juurvilju. Palun, kas Te saaksite mulle viidata, millised toidud Teie menüüst on mulle sobilikud või valmistada minu toit gluteenivabalt?*

*Täna Teid abi eest!*

---

*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.*