



Δίκτυο για τη διατροφή  
χωρίς γλουτένη

# Προς ενημέρωση του chef

## Έχω δυσανεξία στη γλουτένη

**Απαγορεύεται**  
να καταναλώσω ό,τι περιέχει :



ΣΙΤΑΡΙ



ΚΡΙΘΑΡΙ



ΣΙΚΑΛΗ



ΒΡΩΜΗ

Αυτά πιθανά να υπάρχουν σε:



ΚΥΒΟΙ ΖΩΜΟΥ



ΜΑΡΙΝΑΔΕΣ



ΣΑΛΤΣΕΣ



DRESSING

### Για την αποφυγή επιμόλυνσης!

Κάθε ίχνος γλουτένης μπορεί να με βλάψει γι' αυτό πρέπει:

• Να καθαρίζονται καλά τα σκεύη (τηγάνια, κατσαρόλες, κουτάλες) και οι επιφάνειες προετοιμασίας γευμάτων χωρίς γλουτένη (ξύλα κοπής, πάγκοι κουζίνας).

• Τα τρόφιμα να μην τηγανίζονται σε λάδι που προηγουμένως έχουν τηγανισθεί φαγητά με αλεύρι.

• Να μην καταναλώνονται τρόφιμα που έχουν ψηθεί στην ίδια σχάρα με ψωμί ή πίτες.

Παρακαλώ τα μαχαιροπίρουνά μου να μην σερβίρονται μέσα στην ψωμιέρα.

Ευχαριστώ πολύ για την κατανόηση.

[www.glutenet.org](http://www.glutenet.org)