

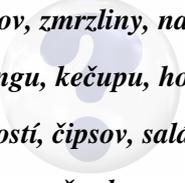
Nemôžem jesť

*pšenicu, raž, jačmeň, ovos,
špaldu, kuskus, tritikale, kamut*



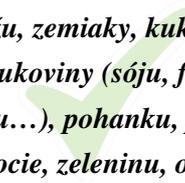
Musím si prečítať zloženie

*jogurtov, zmrzliny, nanukov,
pudingu, kečupu, horčice,
sladkostí, čipsov, salámov a
šunky*



Možem jesť

*ryžu, zemiaky, kukuricu,
strukoviny (sójú, fazuľu,
šošovicu...), pohanku, pšeno,
quinou, ovocie, zeleninu, orechy,
mlieko, vajcia, mäso*



Ovos môže byť bezlepkový, musí však byť označený slovom „bezlepkový“ alebo preškrtnutým klasom.

bezglutenik.com

Zvládnime celiakiu spolu :)
