Nemôžem jesť	Musím si prečítať zloženie	Možem jesť
pšenicu, raž, jačmeň, ovos, špaldu, kuskus, tritikale, kamut	***jogurtov, zmrzliny, nanukov, pudingu, kečupu, horčice, sladkostí, čipsov, salámov a šunky***	***ryžu, zemiaky, kukuricu, strukoviny (sóju, 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 :)