




GREEK

GREC · GRIEGO · GRECO · GRIECHISCH · GRECKI


- 1 I can eat this.
Μπορώ να το φάω.
- 2 I can't eat this.
Δεν μπορώ να το φάω.
- 3 I am not sure.
Δεν είμαι σίγουρος/η.
- 4 Does this food or sauce contain wheat flour?
Στο φαγητό αυτό ή στην σάλτσα περιέχεται αλεύρι σιτηρών;
- 5 What kind of grain is this food made from?
Από τι σιτάρι είναι φτιαγμένο αυτό το φαγητό;

 Έχω μια ασθένεια που ονομάζεται **κοιλιοκάκη** και πρέπει οπωσδήποτε να αποφεύγω τα τρόφιμα που περιέχουν **γλουτένη**.

 **Δεν μπορώ να καταναλώσω σιτηρά** (συμπεριλαμβανομένου του σκληρού σίτου και της όλυρας) καθώς και τρόφιμα που παρασκευάζονται από αυτά, όπως σμιγνάλι, κους-κους, μπουλγκούρ και ψωμί, τριμμένη φρυγανιά, ζυμαρικά και νούγιες αυγών. Δεν μπορώ να φάω παναρισμένο κρέας καθώς και σουπες ή σάλτσες που περιέχουν **αλεύρι σίτου**. Δεν μπορώ επίσης να καταναλώσω τρόφιμα που περιέχουν **σίκαλη, κριθάρι** (συμπεριλαμβανομένης της μπύρας) και **βρώμη**.


 Τα τρόφιμα που **μπορώ να φάω** είναι: **ρύζι, καλαμπόκι, κεχρί, φαγόπυρο, ταπίοκα και πατάτες** (συμπεριλαμβανομένου του πατατάλευρου), φασόλια, μπιζέλια, κρέας, ψάρι, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, λαχανικά, φρούτα, καρύδια και σπόρους εφόσον δεν έχουν μολυνθεί με τα συστατικά που αναφέρονται παραπάνω.

- 6 Is this meal safe?
Αυτό το γεύμα είναι ασφαλές;
- 7 Can you help me choose a dish from the menu?
Μπορείτε να με βοηθήσετε στην επιλογή ενός πιάτου από το μενού;
- 8 Please do not add wheat flour.
Παρακαλώ μην προσθέσετε αλεύρι από σιτάρι.
- 9 Please do not add soy sauce.
Παρακαλώ μην προσθέσετε σάλτσα σόγιας.
- 10 Rice flour, cornflour, or potato starch are OK to use.
Μπορεί να γίνει χρήση ρυζάλευρου, καλαμποκάλευρου ή άμυλο πατάτας.

 Συχνά τα **επεξεργασμένα τρόφιμα** όπως η **σάλτσα σόγιας**, το κέτσαπ, η μουστάρδα, τα μπαχαρικά, οι κύβιοι λαχανικών και κρέατος ή το επεξεργασμένο κρέας περιέχουν επίσης γλουτένη - **παρακαλούμε να μην τα χρησιμοποιείτε**. Μπορούν να χρησιμοποιηθούν μόνο εάν χαρακτηρίζονται ως **μη περιέχοντα γλουτένη**. Σε περίπτωση αμφιβολιών, παρακαλώ ρωτήστε με.

Συχνά χρησιμοποιούμενα σύμβολα έλλειψης γλουτένης



 Ακόμη και η **μικρότερη ποσότητα γλουτένης** θα με κάνει να **αρρωστήσω πολύ**, έτσι λοιπόν, για να αποφευχθεί η μόλυνση, παρακαλώ μην χρησιμοποιείτε μαγειρικά σκεύη, νερό ή λάδι, τα οποία έχουν έρθει σε επαφή με προϊόντα που δεν μπορώ να φάω.

Πρόσθετες σημειώσεις:

Σας ευχαριστώ πολύ για την βοήθεια και την κατανόησή σας.



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

