

# ITALIAN

ITALIEN · ITALIANO · ITALIANO · ITALIENISCH · WŁOSKI



Ho una malattia chiamata **celiachia** e devo assolutamente evitare gli alimenti che contengono **glutine**.



**Non posso mangiare grano** (il grano duro e il farro compresi) e gli alimenti fatti da grano, come semolino, cuscussù, bulgur e pane, pane grattugiato, pasta e pasta all'uovo. Non posso mangiare carne impanata e zuppe oppure salse addensate con **farina di grano**. Non posso neanche mangiare gli alimenti che contengono **segale, orzo** (compresa la birra) e **avena**.



Gli alimenti che **posso mangiare** sono i seguenti: **riso, mais**, miglio, grano saraceno, tapioca e patate (farine comprese), fagioli, piselli, carne, pesce, uova, latticini, verdura, frutta, noci e semi, purché non siano contaminati dagli ingredienti sopra elencati.



Spesso anche **gli alimenti trasformati**, come **la salsa di soia**, il ketchup, la senape, le spezie, i cubetti di brodo o la carne trasformata contengono glutine – **per favore non usarli**. Possono essere utilizzati solo se sono contrassegnati come **privi di glutine**. In caso di dubbio, per favore chiedermi.

*Simboli "senza glutine" comunemente usati*   



Anche la **più piccola quantità di glutine** mi farà **molto male**, quindi, per evitare la contaminazione, per favore non utilizzare utensili da cucina, acqua o olio che sono stati a contatto con prodotti che non posso mangiare.

Grazie mille per il suo aiuto e comprensione.

1

I can eat this.  
Posso mangiarlo

2

I can't eat this.  
Non posso mangiarlo

3

I am not sure.  
Non sono sicuro/-a

4

Does this food or sauce contain wheat flour?  
Questo cibo o salsa contiene farina di grano?

5

What kind of grain is this food made from?  
Di che cereale è fatto questo cibo?

6

Is this meal safe?  
Questo pasto è sicuro?

7

Can you help me choose a dish from the menu?  
Posso chiedere assistenza nella scelta dei piatti dal menu?

8

Please do not add wheat flour.  
Per favore non aggiungere farina di grano.

9

Please do not add soy sauce.  
Per favore non aggiungere salsa di soia.

10

Rice flour, cornflour, or potato starch are OK to use.  
Può essere usata farina di riso, mais o fecola di patate.

Note aggiuntive:



© 2019 GFC - [www.glutenfreecard.com](http://www.glutenfreecard.com)

Translated by diuna.biz

