

PORTUGUESE

PORTUGAIS · PORTUGUÉS · PORTOGHESE · PORTUGIESISCH · PORTUGALSKI



Sofro da **doença celíaca** e absolutamente devo evitar a comida que contém **glúten**.



Não posso comer trigo (incluindo durum e espelta), nem alimentos feitos a partir dele, como sêmola, cuscuz, bulgur e pão, pão ralado, massa e massa de ovo. Não posso comer carne panada, nem sopas e molhos espessados com **farinha de trigo**. Também não posso comer alimentos que contêm **centeio, cevada** (incluindo cerveja) e **aveia**.



Os alimentos que **posso comer** são: **arroz, milho**, painço, trigo-sarraceno, tapioca e batatas (incluindo farinha), feijão, ervilhas, carne, peixe, ovos, laticínios, legumes, fruta, frutos secos de casca rija e sementes, sempre que não estejam contaminados com os ingredientes listados acima.



Os alimentos processados muitas vezes como **molho de soja**, ketchup, mostarda, temperos, cubos de caldo ou carne processada também contêm glúten - **não os use**. Eles só podem ser usados se forem marcados como **sem glúten**. Em caso de dúvida, por favor pergunte-me.

Os símbolos sem glúten comumente usados   



Mesmo **uma quantidade mínima de glúten** vai fazer com que eu esteja **muito doente**. Por isso, para evitar a contaminação, não use os utensílios de cozinha, água ou óleo que tenham estado em contacto com os produtos que eu não posso comer.

Muito obrigado pela sua ajuda e compreensão.

1

I can eat this.
Posso comer isso.

2

I can't eat this.
Não posso comer isso.

3

I am not sure.
Não tenho certeza.

4

Does this food or sauce contain wheat flour?
Este alimento ou molho contém a farinha de trigo?

5

What kind of grain is this food made from?
De que tipo de cereal foi feito esse alimento?

6

Is this meal safe?
Esta refeição é segura?

7

Can you help me choose a dish from the menu?
Posso pedir ajuda para escolher pratos na ementa?

8

Please do not add wheat flour.
Por favor, não adicione a farinha de trigo.

9

Please do not add soy sauce.
Por favor, não adicione o molho de soja.

10

Rice flour, cornflour, or potato starch are OK to use.
Pode usar a farinha de arroz, amido de milho ou de batata.

Notas adicionais:



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

