

хранене навън



в ресторант



преди

Потърсете в приложения и групи за безглутеново хранене и целиакия.

Прочетете уебсайта на местната асоциация по целиакия.

Обадете се или прочетете внимателно менюто на ресторанта.



по време на

Кажете на ресторанта, че имате целиакия или чувствителност към глутен и попитайте какви варианти имат.

Потърсете безглутенови опции в менюто.

Настоявайте за информация за кръстосано замърсяване.

Ако информацията не е ясна, по-добре променете избора си или помолете да пригответ ястие с основа месо или зеленчуци и помолете да обърнат внимание на кръстосаното замърсяване.

Посъветвайте екипа - така може да започнат да предлагат повече безглутенови опции в бъдеще.



след

Оставете коментари в групи и форуми, за да помогнете и на други.

внимавайте с:



Подправени мазнини в италиански ресторанти.



Сосове, които се сервират.



Безглутенов хляб, който е сервиран в същия панер с обикновен хляб.

на гости на приятели:

Предложете да помогнете с приготвянето на храна, за да покажете на приятелите си как да го направят безопасно.

Донесете безглутенов хляб или snacks.

Донесете безглутеново ястие или десерт.