

# qlütensiz səyahət

Sirri planlaşdırmaqdadır.

## yer seçərkən axtarın



yaşayış yerinizdə qlütensiz seçimlər varmı?



Otel: qlütensiz menyuları varmı?



Mənzil: daha çox rahatlıq təklif edir



Kruiz: qlütensiz seçimə zəmanət vermələri vacibdir!



ölkənin ərzaq daşıma məhdudiyyətləri



ölkənin çölyak asosasiyaları

Onların təlimatları və faydalı məlumatları olur.

## baqajınızda nə gətirmək lazımdır?



### əl çantanızda

bəzi şirniyyatlar və ya qəlyanaltılar, xüsusən də uçuşunuzsa və ya uzun səfər edirsinizsə



### əsas mətbəx ləvazimatları + bıçaq



### xəritə düzəldin

qaldığınız yer, qlütensiz restoranlar və yaxınlıqdakı mağazalar



### toster / soba torbaları



### qlütensiz çörək



### sağlamlıq sığortası alın



### qidaları daşımaq üçün hava keçirməyən qablar



### qlütensiz, tez xarab olmayan qidalar



### yerli dildə yazılmış ifadələr

"Mən çölyak xəstəsiyəm və qlüten yeyə bilmirəm; seçimləriniz varmı? siz çarpaz bulaşma protokollarına əməl edirsinizmi?"

## hazır olun, planlaşdırın!