

# evdən kənar yeyərkən



## restoranda



### əvvəl

Qlütensiz uylulamalarda və ya çölyak qruplarında axtarın.

Yerli çölyak dərənəyiniz veb saytından soruşun.

əvvəldən zəng edin və ya restoranın veb saytına müraciət edin



### vaxtında

Restorana qlütənə qarşı həssas olduğunuzu bildirin və onların hansı seçimləri olduğunu soruşun.

Menyuda qlütensiz seçimləri axtarın.

Çarpaz bulaşma ilə bağlı məlumat almaqda israr edin.

Təqdim olunan məlumat aydın deyilsə, seçiminizi dəyişdirmək və ya aşpazdan sizə uyğun ət və ya tərəvəz yeməyi hazırlamağı xahiş etmək daha yaxşıdır, lakin həmişə çarpaz bulaşmaya diqqət yetirin!.

Restoran işçilərinə məsləhət və kömək təklif edin, onlar gələcəkdə qlütensiz seçimlərini artırmağı istəyə bilərlər.



### sonra

Digər çölyak xəstələrinə kömək etmək üçün çölyak qruplarında və proqramlarda şərhinizi yazın.

## bunlarla diqqətli olun:



İtalyan restoranlarında ədviyyatlı yağlar.



Süfrəyə verilən souslar.



Adi çörəklə eyni çörək səbətində qlütensiz çörək.

## bir dostun evində

Dostunuza bunu təhlükəsiz şəkildə necə edəcəyinizi öyrətmək üçün yeməyi hazırlamağa kömək etməyi təklif edin.

Özünüzlə qlütensiz çörək və ya atışdırmalıq gətirin.

Qlütensiz yemək və ya desert gətirin.