

TILL DIG SOM JOBBAR PÅ CAFÉ ELLER RESTAURANG



Vänd, vik ut och sätt upp i köket! ►



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se

GLUTENFRITT INGEN KONST



Det finns mjöl utan gluten. Bra alternativ vid redningar är potatis- eller majsstärkelse.

TRE SUPERTIPS!

- ▶ Beställ hem glutenfritt fryst bröd.
- ▶ Ställ brödet på avstånd från plock-bufféer så att inga smulor hamnar där.
- ▶ Kryddor, dekorationer och halvfabrikat kan innehålla gluten.

Glutenfritt är ingen trend-diet för någon med celiaki (glutenintolerans).

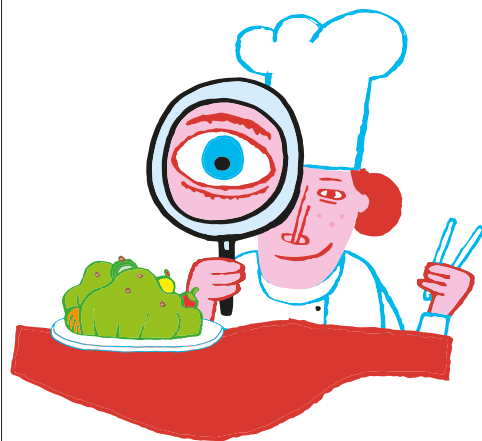
En person med celiaki får tarmskador – och kan få akuta symtom – av gluten.



GÄSTER MED CELIAKI ÄR TROGNA KUNDER NÄR DE HITTAR ETT BRA STÄLLE!

Enligt EU-lag är den som serverar mat skyldig att veta om det finns gluten i maten.

Gluten finns i vete, korn och råg. Havre kan framställas glutenfritt (se märkningen).



Vid celiaki tål man inte ens smulor av gluten, t ex spår av krutonger i en sallad.

Tillred mat som ska vara glutenfri med rena redskap.

Spara alla ingrediensförteckningar – all personal ska veta var de finns. Gissa eller chansa aldrig!



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se



SVENSKA
CELIAKIFÖRBUNDET

www.celiaki.se