Έχω κοιλιοκάκη.

> **Χρειάζομαι γεύμα αυστηρά χωρίς γλουτένη.**
> **Ακόμη και λίγη μπορεί να με βλάψει.**

- **Παρακαλώ μη χρησιμοποιήσετε σιτάρι, κριθάρι, σίκαλη ή παράγωγά τους, όπως σιτάλευρο, κοινή τριμμένη φρυγανιά και βύνη κριθαριού.**
  Παρακαλώ ελέγξτε σάλτσες, σάλτσα σόγιας, καρυκεύματα και ζωμούς· βάλτε τα μόνο αν επιβεβαιώσετε ότι είναι χωρίς γλουτένη.
- **Παρακαλώ χρησιμοποιήστε σκεύη, εξοπλισμό και επιφάνειες εργασίας που μόλις έχουν καθαριστεί ή είναι ξεχωριστά.**
  Παρακαλώ μην αφήσετε το φαγητό μου να αγγίξει τρόφιμα με γλουτένη.
  Παρακαλώ μη χρησιμοποιήσετε λάδι όπου τηγανίζονται ή τηγανίστηκαν τρόφιμα με γλουτένη.

Αν δεν μπορείτε να επιβεβαιώσετε τα συστατικά και την προετοιμασία, παρακαλώ πείτε μου· τότε δεν θα φάω το πιάτο.
Ευχαριστώ.