



# Eğer Çölyaklı iseniz



## YE



Peynir



Yoğurt



Süt



Balık



Tavuk



Kırmızı Et



Yumurta



Glutensiz Un ve Mamulleri



Pirinç



Pirinç Unu

Mısır Unu



Karabuğday, Amarant, Kinoa



Kırmızı ve Yeşil Mercimek



Kuru Fasulye



Barbunya



Nohut



Fındık



Ceviz



Badem



Fıstık

Tüm Sebzeler



Kıyma ve Sıvı Yağlar



Tüm Meyveler

## YEME



Ekmek



Pide



Bazlama



Tam Tahıllı Buğday Ekmeği



Simit



Makarna



Bulgur



Erişte



Arpa



Çavdar



Yulaf



Kahvaltılık Gevrek



Kraker



Börek



Pasta

Çölyak Buğday, Arpa, Çavdar Yulaf gibi tahıllarda bulunan gluten maddesinin neden olduğu bir hastalıktır.

YEMEDEN ÖNCE ETİKETİNİ OKU