



Gluten Free Help



Asociația Română pentru Intoleranță la Gluten

Romanian Society for Gluten Intolerance

info@arig.ro +40 740.027.494

www.arig.ro

UA

ENG

RO

Ми відкрили консультаційний пункт! Він призначений для людей, які дотримуються аглютенної дієти.

Я хворий на целиакию. Навіть невелика кількість борошна/глютену шкодить мені. Подивіться, що це за хвороба – www.arig.ro (веб-сайт асоціації пацієнтів із целиакиєю)

У зв'язку з моїми проблемами зі здоров'ям, що полягають у тому, що мій організм не перетравлює білок, що отримані зі збіжжя (жито, пшениця, ячмінь, овес), я не можу їсти страви, у склад яких входять мука, печиво, крупи, макарони, панірувальні сухарі, тощо.

Будь ласка, подивіться на сайті <https://arig.ro/totul-despre-dieta-stricta-fara-gluten/> що я можу їсти (веб-сайт Польської асоціації людей з целиакиєю та тих хто дотримується аглютенної дієти).

Я дотримуюся суворої безглютенної дієти за рекомендацією лікаря. Будь ласка, подивіться тут, що це означає: <https://arig.ro/cat-de-nociv-este-pentru-un-celiac-consumul-de-gluten/>

У мене непереносимість глютену.

Моя дитина дотримується аглютенної дієти.

Продукти із знаком перекресленого колоса (<https://arig.ro/semnificatia-simbolului-crossed-grain-pentru-consumatorii-celiac/>) і номером ліцензії безпечні для мене / моєї дитини.

Продукт може містити сліди глютену / збіжжя, що містять глютен

Продукти без глютену зазвичай можна знайти у великих супермаркетах у розділі органічних або безглютенних продуктів.

Для мене це важливо.

Будь ласка, допоможіть мені зв'язатися з Румунським товариством непереносимості глютену

We have launched a consultation point! It is intended for people who are on a gluten-free diet.

I am sick with celiac disease. Even trace amounts of flour / gluten hurt me. See what this disease is www.arig.ro (website of the Romanian Society for Gluten Intolerance)

Since I suffer from an inability to digest cereal derived proteins (rye, wheat, barley, oats), I cannot eat dishes containing flour, breadcrumbs, semolina, pasta, etc.

Please see <https://arig.ro/totul-despre-dieta-stricta-fara-gluten/> to see what can I eat (the website of the Romanian Society for Gluten Intolerance)

I am on a gluten-free diet. Please see what it means : <https://arig.ro/cat-de-nociv-este-pentru-un-celiac-consumul-de-gluten/>

I have gluten intolerance

My child is on a gluten-free diet.

Products with a crossed ear mark (<https://arig.ro/semnificatia-simbolului-crossed-grain-pentru-consumatorii-celiac/>) and a license number are safe for me / my child.

The product may contain traces of gluten / cereals containing gluten.

Gluten-free products are usually found in large supermarkets in the organic or in gluten free foods section.

This is important for me.

Please, help me contact the Romanian Society for Gluten Intolerance

Am lansat un punct de consultare! Este destinat persoanelor care urmează o dietă fără gluten.

Am boală celiacă. Chiar și mici urme de făină/ gluten îmi pot face rău. Află mai multe despre boala celiacă pe www.arig.ro

Deoarece sufăr de incapacitatea de a digera proteinele derivate din cereale (secara, grâu, orz, ovăz), NU pot mânca feluri de mâncare care conțin făină, pesmet, griș, paste, etc.

Te rog citește despre ce pot mânca pe <https://arig.ro/totul-despre-dieta-stricta-fara-gluten/>

Urmez o dietă strictă fără gluten la recomandarea medicului. Te rog vezi aici ce înseamnă: <https://arig.ro/cat-de-nociv-este-pentru-un-celiac-consumul-de-gluten/>

Am intoleranță la gluten.

Copilul meu urmează o dietă fără gluten.

Produsele cu simbolul acesta sunt sigure pentru mine/ copilul meu: <https://arig.ro/semnificatia-simbolului-crossed-grain-pentru-consumatorii-celiac/>

Acest produs poate conține gluten/ urme de cereale cu gluten.

Produsele fără gluten se pot găsi în magazinele mari (supermarkets) în zonele BIO sau în raioanele speciale.

Acest lucru este foarte important pentru mine.

Te rog, ajută-mă să contactez Asociația Română pentru Intoleranță la Gluten



Romanian Society for Gluten Intolerance

info@arig.ro +40 740.027.494 www.arig.ro

UA

RO

ENG

аглютенава діста	dietă fără gluten	gluten-free diet
борошно	făină	flour
булочка	chiflă	bun
булочка / булочки	chifle	roll / rolls
вівсяне борошно	făină de ovăz	oat flour
вівсяне молоко	lapte de ovăz	oat milk
вівсяні пластівці	fulgi de ovăz	oat flakes
глютен	gluten	gluten
гречана крупа	crupe de hrișcă	buckwheat groats
гречане борошно	făină de hrișcă	buckwheat flour
гречиха	hrișcă	buckwheat
дріжджове тісто	drojdie	yeast dough
житнє борошно	făină de secară	rye flour
жито	secară	rye
зерно	cereale	grains
зернова кава	cafea boabe	grain coffee
зернові продукти	lista de ingrediente	grain products
зернові що містять глютен	cereale cu gluten	gluten cereals
картопля	cartofi	potatoes
картопляне борошно / картопляний крохмаль	făină de cartofi	potato flour / potato starch
кокосове молоко	lapte de cocos	coconut milk
крупа	crupe	groats
кукурудза	porumb	corn
кукурудзяна локшина	tăiței din porumb	corn noodles
кукурудзяні пластівці	fulgi de porumb	cornflakes
кукурудзяні чіпси	fulgi de porumb crocanți	corn crisps
лляне насіння	semințe de in	linseed
локшина	tăiței	noodles
макарони	paste/ macaroane	pasta
макарони із зеленого горошка	parte din mazăre verde	green pea pasta
манна крупа	semolina	semolina
молоко	lapte	milk
мюслі	musli	muesli
не містить глютену	fără gluten	gluten-free
нуту	năut	chickpea
овес	ovăz	oat
панірувальні сухарі	pesmet	breadcrumbs
печиво	biscuiți	cookies
пиво	bere	beer
пиріг	plăcintă	pie
Піца	pizza	pizza
полба (сорт пшениці)	spelta	spelled (variety of wheat)
продукт містить глютен	produsul conține gluten	the product contains gluten
продукт може містити глютен	produsul poate conține urme de gluten	the product may contain gluten
продукт не містить глютену	produsul nu conține gluten	the product does not contain gluten
пшениця	grâu	wheat
пшеничне борошно	făină de grâu	wheat flour
пшоно	mei	millet
пшоняне борошно	făină de mei	millet flour
рис	orez	rice
рисова локшина	tăiței de orez	rice noodles
рисове борошно	făină de orez	rice flour
розпушувач	praf de copt	baking powder
соевий соус	sos de soia	soy sauce
сочевиця	linte	lentils
суп з додатком борошна	supă țingroșată cu făină	soup drenched in flour
суп швидкого приготування	supă instant	instant soup
хліб	pâine	bread
целиакія	boala celiacă	celiac disease
ячмінне борошно	făină de orz	barley flour
ячмінний солод	malț de orz	barley malt
ячмінь	orz	barley