

## Niymocni na celiakia mogom ciamrać:



1. Łowoc i gemiza: bez haltu. W dijecie fryzać i duldać zofty, braće niy gazowane, surowe gemie, uwrzite i przetrzite jadło. Pozor: ponki lagrować śmiytnynze glutynym.
2. Miynso, podroby, wurszty, fisze – fryzać yno świyże fraj łod glutu. Artikele szykuj swojskie.
3. To ze mlyka sakom pakom možno z'rowić jako mo się pypcia. Pozor na alergie no i laktoza. Wto niy zetrwały i fryzo na pas blind, Skwolnie robi umfal.
4. Picie: woda, tyj, kakał, kompont, bon kawa, blambura i to za mlyka, lebo niywtore wino, piwo eli gorzałka, koniak cy rum – jako sie bocza robione za kartofli, niych sie łoni duldnom podwyli niy napochajom.
5. Fety i łomasty: to egal. Wszyki łoleje, lebo masło ze żywołka, eli margaryny. Niy możebne chamrać : fet, szmalec, szpek, tuste łone to som na łostudą bo za masne.
6. Sztikele łod Piekorza, lebo nudle, kyxse, krupice, klyzyz itp. Niu som zicher. Wachuj coby niy trefić glutyn bo łon niy jes egal.
7. Maszkety i paskudy: cuker, miód, pirop, glukoza, puddingi, kisle ze szkrobkym. Mandle, łorzechy, klacha ze kauby, dżymy, marmelady, szoku lada, szklaki i lizoki bez słodu.
8. Inaksze artikele: zieleniny, gewerca z Zielin gewerca bez glutu, ocet ze ponek nale ze wina, sol, skurzica, wanilyjo, wuszkraut, fynkolowo dila, peteuzila, sznitloch, świyże drożdże, bakpulwer, natron, žilyj czysty, siymie ze flocha jajca, niywtore zymfty i czysto tomaten pasta.



## Niymocni na celiakia majom szpera na:

1. Fanzole, pisula, krałta, grziby cwibla, byrki, wiśnie amlary, flamy łoze łowocu i gemie. Pozor dej bo glutyn trefisz we fanzolu po bretońsku. Niy zjodej owocowy suszki i pieczki.
2. Młynsa, podroby, koszty, wyndliny insze, ryby: beszteruj sie na bikse ze rybom i miynsym. Niy bydź przepadzity na oplerki, pasztety, woszty, preswoszty, preskopy. Nawet ponikedy niy bier do gymby obwolanych we mołce z glutynym žodnych artikelów. Aintlich być na krupnioki, žymloki, leberki. Szinka lebo polyndwica mogom zawiyać glutyn. Dej pozor! To richtich oszydne. Przyzi sie na miynso grilowane ze laği.
3. Łod mlycorza: zafiluj na jogurt by niy mioł mołki, na kyje, lono szokolada jes łoszy dom. Picie bywo zdradliwe tak jak białe syry ze biołtkym z obiyle (wajze), lody mogom mieć szkrobek ze wajze i słod jak gynste mleka. Wejrzi na lizoki lodowe, smakowe mlyka, szlagzana, śmiyrkyjza, talarki kyje no i pasty syrowe.
4. Szłeponie: niy duldej „lnki”, rozpuszczony kawy, cappuccino, braće, piwa, gorzałki ze režu(żyta), wajze (pszenicy). Pomiń nikere zofty no i łyski.
5. Fety: niy bier sie za tuste, szpek inne fety. Wystrzegej się zołze, majonezu i masła. Łojy ze wajze nie jest gut. To niy ta zorta.
6. Chleby, žymły, nudle, krupy, oblaty jakže mołki z obiyle i režny, orkiszu musli, grisu, gorsty(jęczmienia) niy kosztuj! Niy egal jes zjadać otrymby. Niy ciamrej biskwitów, cwibaku, oblatow, nudli, pierogow, pizy ze glutynym.
7. Maszkety: Niyhersko jes łaszczyc sie na cukrowe paskudy jak chcesz zwiekować bez ostudy. Pomiń filowano szokoluda, szpajze, batony, galerty, puddingi. Niy mamlej kałguminu. To možno mieć glutyn. Zaglondej jako je zorta.
8. Inaksze co wynokwili: gewerca we miszongu, zołze, zaklepki. Niy wystrzegej zymftu, łoctu, korzini, bo to łostre i piekli. Niy Wercom sie zupy we tytce bakpulwry, suche zmielone grincojgi. Gafni na krupy, krupica, ślize ki, popcorn ze majsu. Nudle ze soje i ryżu no i artikele ze kartofli. Kapka glutu cechtuje na CIA webele cym, choby we oblacie, opłatku na wilijo lebo na komunijo.

