

# Moikka moi, tiesitkö...

Olen \_\_\_\_\_ ja minulla on keliakia. Noudatan gluteenitonta ruokavaliota, mikä tarkoittaa sitä, että en voi syödä muruakaan vehnää, ohraa tai ruista. Voin syödä esimerkiksi jäätelöä, karkkia ja perunalastuja, kunhan ne eivät sisällä missään muodossa näitä viljoja. Esimerkiksi jäätelössä tai suklaassa voi olla keksinmuruja, joten tarkastathan ainesosaluettelon, kiitos! Minulle sopivia ja mieluisia keksejä myydään useimmissa kaupoissa. Myös kaupan pakastealtaasta löydät gluteenittomia tuotteita.

Esimerkiksi nämä ovat minulle maistuvia herkkuja, jotka eivät sisällä gluteenia:

---

---

---

Jos haluat leipoa tarjottavaa itse, huomioithan, ettei raaka-aineisiin ole kulkeutunut gluteenia esimerkiksi mittakupin mukana. Avaamattomia pakkauksia käyttäen saat tehtyä minulle varmasti turvallisen herkun!

Tapaamisiin!

---

# Moikka moi, tiesitkö...

Olen \_\_\_\_\_ ja minulla on keliakia. Noudatan gluteenitonta ruokavaliota, mikä tarkoittaa sitä, että en voi syödä muruakaan vehnää, ohraa tai ruista. Voin syödä esimerkiksi jäätelöä, karkkia ja perunalastuja, kunhan ne eivät sisällä missään muodossa näitä viljoja. Esimerkiksi jäätelössä tai suklaassa voi olla keksinmuruja, joten tarkastathan ainesosaluettelon, kiitos! Minulle sopivia ja mieluisia keksejä myydään useimmissa kaupoissa. Myös kaupan pakastealtaasta löydät gluteenittomia tuotteita.

Esimerkiksi nämä ovat minulle maistuvia herkkuja, jotka eivät sisällä gluteenia:

---

---

---

Jos haluat leipoa tarjottavaa itse, huomioithan, ettei raaka-aineisiin ole kulkeutunut gluteenia esimerkiksi mittakupin mukana. Avaamattomia pakkauksia käyttäen saat tehtyä minulle varmasti turvallisen herkun!

Tapaamisiin!

---



**Minulle sopivat  
tuotteet, joissa on  
tämä merkki**

Tässä ohje gluteenitomaan kakkupohjaan/kääretorttuun:

- 4 kananmunaa
- 1 ½ dl sokeria
- 1 ½ dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta



Piirros Anita Mustonen



**Minulle sopivat  
tuotteet, joissa on  
tämä merkki**

Tässä ohje gluteenitomaan kakkupohjaan/kääretorttuun:

- 4 kananmunaa
- 1 ½ dl sokeria
- 1 ½ dl perunajauhoja
- 1 tl leivinjauhetta



Piirros Anita Mustonen