



Ben gluten-siz bir diyet yapıyorum ve yediğim zaman çok kötü hastalanıyorum. İçinde buğday, buğday unu, yulaf, çavdar, yada arpa ve benzeri maddeler olan hiçbirşey tüketmemeliyim. yemeğimin hazırlandığı yere yakın bunların (gluten) hiçbiri yaklaştırılmamalıdır. **Hayati tehlikede alerjim var.**