



## Leiðbeiningar við matreiðslu fyrir einstaklinga með glútenóþol

- Geymið innihaldslýsingu fyrir öll samsett matvæli sem eru notuð við matreiðslu.
- Ef nota á hveiti í matreiðslu eða aðrar korntegundir sem innihalda glúten þá er best að byrja fyrst á að matreiða glútenfría fæðið.
- Mikilvægt er að þvo hendur vel áður en matreiðsla hefst á glútenfríu fæði (minnkar líkur á smiti frá öðrum matvælum).
- Gætið þess vel að öll áhöld og diskar séu hrein áður en þau komast í snertingu við glútenfrítt fæði.

Nánari upplýsingar veitir Jóhanna Eyrún Torfadóttir á Menntasviði,  
[johanna.eyrun.torfadottir@reykjavik.is](mailto:johanna.eyrun.torfadottir@reykjavik.is)

