

Què tenir en compte abans de viatjar si ets celíac/a?

La previsió és clau!

Tu també t'emportes més menjar sense gluten que roba?



Idees per a la maleta

pa
pasta
galetes
bastonets de pa
torrades

Idees per a la motxilla o bossa de mà

crackers
picos
fruita seca
poma o plàtan
entrepà vegetal



Avisa a la companyia amb la qual viatgis en avió, tren o vaixell per assegurar-te que tenen opcions sense gluten. Igualment, porta **snacks** i, fins i tot, un **entrepà o tupper per menjar**. Recorda que pots pujar menjar sòlid als avions.



Contacta amb l'**Associació del país de destí** -si n'hi ha- perquè t'indiqui els **establiments acreditats** i t'informi de les **opcions de productes sense gluten a les botigues**.



Consulta els **hotels/ càmpings/hostals acreditats** com a aptes per a celíacs per les Associacions de Celíacs. Si no n'hi ha, pots anar a apartaments on puguis cuinar. I, low cost, a hostals amb cuina (això sí, cal netejar-ho bé abans de cuinar!).



Porta una còpia de l'**informe mèdic que acredita la celiaquia**.



Si el país de destí no té establiments acreditats ni productes sense gluten, **cua't el teu menjar** a l'apartament/ hostal i basa't en **aliments per naturalesa sense gluten** (fruita, verdura, carn o peix no processats, arròs, cigrons...).



Agafa **bosses per torrar pa** i evitar el contacte encreuat amb gluten a la torradora.



Prepara una farmaciola d'urgència amb **medicaments sense gluten** que puguis necessitar.



Porta **snacks, productes envasats** com pa sense gluten o liofilitzats etiquetats sense gluten per qualsevol eventualitat.



Du un **escrit en l'idioma del país on viatges** que indica que ets una **persona celíaca** i què significa.



Amb la col·laboració de:



MERCADONA

Esperem que tinguis un bon viatge!

