



CHECK LIST

VIATJAR SENSE GLUTEN I SENSE SORPRESES

Prèviament ja hauràs contactat amb l'Associació de celíacs del lloc de destí, decidit allotjament més adient i, en el cas que viatgis en avió, tren o vaixell, t'hauràs assegurat que la companyia té opcions segures sense gluten.



A la motxilla de mà per a viatjar:

Snacks, entrepà i fruita preparats per si de cas, finalment, la companyia d'avió, tren o vaixell se n'han oblidat



A la maleta: Snacks i productes envasats sense gluten



Mapa dels establiments aptes per a persones amb celiàquia de les ciutats a visitar. Localitzar supermercats propers en el cas que no hi hagi establiments propers als llocs turístics.



Bosses de torrar pa



Còpia de l'informe mèdic



Farmaciola d'urgència amb medicaments sense gluten que puguis necessitar



Escrit en l'idioma del país on viatges que indiqui que tens celiàquia i què significa. I llista amb paraules clau (sense gluten, traces...)

