



Bangla Gluten Free Restaurant Card

আমি **সিলিয়াক** নামক একটি রোগে আক্রান্ত। তাই আমাকে অবশ্যই Gluten মুক্ত খাবার খেতে হয়।

গম, রাই, বার্লি এবং যবের তৈরি ময়দা অথবা এসব উপাদান মিশ্রিত কোন খাবার খেলে আমি দ্রুত অসুস্থ হয়ে যেতে পারি।

এই খাবারগুলো কি গম, রাই, বার্লি বা যবের তৈরি ময়দা অথবা এই ধরনের কোন কিছু দিয়ে তৈরি? যদি আপনি এই ব্যাপারে নিশ্চিত না হোন তাহলে দয়া করে আমাকে অবশ্যই বলুন।

গমের ময়দা, বাটার, ব্রেডক্রাম্বচ অথবা সসের ব্যবহার ছাড়া যেমনঃ চাল, ভুট্টা, আলু, শাকসবজি, ফলমূল, ডিম, দুধ, পনির, মাছ এবং মাংস - এসব দিয়ে তৈরি যেকোন খাবার আমি খেতে পারি।

সাহায্য করার জন্য আপনাকে ধন্যবাদ।

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiactravel.com)