



Chinese Gluten Free Restaurant Card

我有一个病叫腹腔疾病，而要遵循一个严格的无麸质饮食。

我可能因此成为病得很重，如果我吃的食品含有小麦面粉或谷物，黑麦，大麦和燕麦。

这种食品是否含有小麦面粉或谷物，黑麦，大麦和燕麦？如果你是在所有的食物中含有什么，请告诉我不确定。

我可以吃的食物含有大米，玉米，土豆，蔬菜和水果的，鸡蛋，奶酪类，牛奶，肉和鱼 -

只要它们不与小麦面粉，面糊，面包或酱煮熟。

谢谢你的帮助。

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