



Arabic Gluten Free Restaurant Card

لديّ مرض يُسمّى مرض الاضطرابات الهضميّة, لذلك يجب أن أتبع نظام غذائيّ خالي تماماً من مادة الجلوتين.
هذه المادة موجودة في جميع منتجات القمح و مشتقاته

و لذلك قد أصبح مريضاً جداً إذا أكلت طعام يحتوي في مكوناته حبوب القمح أو الشعير أو الشوفان أو الجاودار أو الدقيق المستخرج منهم

إن كان الطعام المقدّم لديكم يحتوي في احد مكوناته دقيق/ طحين القمح أو حبوب القمح أو الشعير أو الشوفان أو الجاودار, أرجو منكم إعلامي بالامر. إن لم تكن واثقاً تماماً بمكونات الطعام أرجو منكم إعلامي

أستطيع أن أكل الأرز, الذرة, البطاطس, جميع أنواع الخضار و الفاكهة, البيض, الاجبان, الحليب , اللحوم , الدجاج و السمك طالما لم يتمّ طهيهم بدقيق القمح او تغطيتهم بدقيق القمح أو خليط الدقيق بالماء أو بفتات الخبز أو لفهم بالخبز

شكراً على المساعدة