



ਗਲੂਟਨ ਫ੍ਰੀ ਜਿਓ ਪੰਜਾਬੀ ਗਲੂਟਨ ਫ੍ਰੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਕਾਰਡ

ਧਿਆਨ ਸ਼ੈੱਫ-ਐਲਰਜੀਨ ਗਲੂਟਨ

ਮੈਨੂੰ ਸਿਲਿਏਕ ਬਿਮਾਰੀ ਹੈ, ਜੋ ਕਿ ਇੱਕ ਆਟੇ- ਇਮਿਊਨ ਡਿਸਆਰਡਰ ਹੈ।
ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਖਾਣ-ਪੀਣ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਰੂਪ ਵਿਚ ਗਲੂਟਨ ਦਾ ਸੇਵਨ ਕਰਦੀ ਹਾਂ,
ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਬੀਮਾਰ ਹੋ ਜਾਵਾਂਗੀ।

✖ ਕੀ ਇਸ ਭੋਜਨ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੈ:

- ਕਣਕ / ਆਟਾ / ਮਾਈਦਾ / ਸੂਜੀ / ਰੋਟੀ / ਬੈਂਡ ਦੇ ਟੁਕੜੇ
- ਜਵੀ
- ਜੌਂ
- ਰਾਈ
- ਸੋਇਆ ਸਾਸ / ਤੇਰੀਆਕੀ ਸਾਸ/ ਵੋਰਸਟਰਸ਼ਾਇਰ ਸਾਸ

✓ ਮੈਂ ਖਾ ਸਕਦੀ ਹਾਂ

- ਚੌਲ
- ਮੱਕੀ
- ਕੁਇਨੋਆ / ਮਰਿਆ
- ਸਬਜ਼ੀਆਂ
- ਮੀਟ / ਸਮੁੰਦਰੀ ਭੋਜਨ / ਪੋਲਟਰੀ
- ਦੁੱਧ ਅਤੇ ਡੇਅਰੀ ਉਤਪਾਦ

ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ

ਕਿਰਪਾ ਕਰਕੇ ਸ਼ੈੱਫ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਖਾਣੇ ਨੂੰ ਤਿਆਰ ਕਰਨ ਲਈ ਸਾਫ ਕਟਿੰਗ ਬੋਰਡ, ਚਾਕੂ, ਸਾਫ ਪੈਨ ਅਤੇ ਸਾਫ ਤੇਲ (ਜੋ ਕਿ ਗਲੂਟਨ ਨੂੰ ਤਲਣ ਲਈ ਨਹੀਂ ਵਰਤਿਆ ਗਿਆ ਹੈ) ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਨ ਲਈ ਕਹੋ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਭੋਜਨ ਐਲਰਜੀ ਅਤੇ ਡਾਕਟਰੀ ਸਥਿਤੀ ਨਾਲ ਤੁਹਾਡੀ ਸਮਝ ਅਤੇ ਸਬਰ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦੀ ਹਾਂ।



ਗਲੂਟਨ ਫ੍ਰੀ ਜਿਓ ਪੰਜਾਬੀ ਗਲੂਟਨ ਫ੍ਰੀ ਰੈਸਟੋਰੈਂਟ ਕਾਰਡ

ਵੱਖ ਵੱਖ ਪਕਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਤੋਂ ਬਚਣ ਲਈ ਗਾਈਡ

- **ਇੰਡੀਅਨ:** ਹਿੰਗ, ਆਟਾ, ਸੂਜੀ, ਮੈਡਾ, ਡਾਲੀਆ, ਰਾਵਾ, ਮਾਈਦਾ ਬੱਟਰ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਜ਼ ਕਰੋ
- **ਥਾਈ:** ਕਣਕ ਦੀ ਪਰਤ ਭੁੱਖੀ ਭੁੱਖ ਤੋਂ ਪ੍ਰੇਜ਼ ਕਰੋ ਜਿਵੇਂ ਵੇਂਟਨਜ਼, ਪ੍ਰਾਨ ਚਿਪਸ.
- **ਜਪਾਨੀ:** ਸੋਇਆ ਸਾਸ / ਤੇਰੀਆਕੀ / ਓਇਸਟਰ ਸਾਸ / ਹੋਸੀਅਨ ਸਾਸ / ਉਦੋਨ ਨੂਡਲਜ਼, ਅੰਡਾ ਰੋਲ ਰੈਪਰਜ਼, ਪੈਂਕੋ ਕ੍ਰਮਬਸ, ਟੈਂਪੂਰਾ, ਸੂਰੀਮੀ, ਕਣਕ ਦਾ ਮੀਟ (ਸੀਟਿਨ), ਉਨਾਗੀ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ। ਨਕਲੀ ਸੁਸ਼ੀ ਨਾਲ ਸਾਵਧਾਨ ਰਹੋ, ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਕਣਕ ਭਰਾਈ ਦੇ ਤੌਰ ਤੇ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ।
- **ਇਤਾਲਵੀ:** ਪਾਸਤਾ, ਪੀਜ਼ਾ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗਲੂਟਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਸ਼ੈੱਫ ਨੂੰ ਗਲੂਟਨ ਫ੍ਰੀ ਪਾਸਟਾ / ਪੀਜ਼ਾ ਲਈ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਖਾਣਾ ਬਣਾਉਣ ਦੇ ਅਭਿਆਸ ਬਾਰੇ ਪੁੱਛੋ ਕਿਉਂਕਿ ਕਰਾਸ ਰੀਂਦਰੀ ਦਾ ਜੋਖਮ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਹੈ।
- **ਅਮਰੀਕੀ ਭੋਜਨ:** ਬਿੱਲੋਂ ਕੁਬੇਸ, ਬਾਰਬਿਕਯੂ ਸੌਸ, ਕਰੌਟਸ, ਗਰੇਵੀਆਂ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੈਡਾ ਗਾੜ੍ਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ), ਸਲਾਦ
- ਡਰੈਸਿੰਗਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ.
- **ਮੈਡੀਟੇਰੀਅਨ:** ਫਿਲਲੋ, ਓਰਜੋ, ਕੁਸ-ਕਸ, ਟੱਬਬੇਲੇਹ, ਰਾਕਸ, ਬੀਚੇਲ ਸਾਸ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ
- **ਮੈਕਸੀਕਨ:** ਆਟਾ ਟੋਰਟੀਲਾ, ਬਰੈੱਡ, ਚੂਰੇਸ, ਕਟੋਰੇ ਖਾਣੇ ਤੋਂ ਪਰਹੇਜ਼ ਕਰੋ.

ਗਲੂਟਨ ਮੁਕਤ ਵਿਚਾਰਾਂ,
ਪਕਵਾਨਾਂ ਅਤੇ ਜਾਣਕਾਰੀ ਲਈ
Visit: glutenfreejio.com

