



ग्लुटेन-मुक्त जगा

मराठी ग्लुटेन-मुक्त उपहारगृह कार्ड

शेफ याकडे लक्ष द्या - ऍलर्जेन ग्लुटेन

स्वयं प्रतिकार व्याधी प्रकारचा पोटविकार मला आहे. अन किंवा द्रवातील कोणत्याही प्रकारच्या ग्लुटेनचे मी सेवन केल्यास माझ्या व्याधीची तीव्रता खूप प्रमाणात वाढेल.

✗ या पदार्थात आहे का:

- गहू / कणीक / मैदा / ब्रेड / रवा / ब्रेडचे तुकडे
- जव
- ओट्स
- राय
- सॉय सॉस / तेरियाकी सॉस / वुर्सेस्टरशायर सॉस

✓ मी हे खाऊ शकते:

- भात
- मका
- किनोआ
- भाज्या
- मांस / समुद्री अन्न/ पोल्ट्री
- दुध आणि डेअरी उत्पादने

महत्वाचे!

मला हवे असलेले पदार्थ तयार करण्यासाठी शेफला कृपया स्वच्छ चाकू, तवा आणि क्लिन ऑईल (ज्याचा वापर ग्लुटेनयुक्त अन्नपदार्थ तयार करण्यासाठी करण्यात आलेला नाही) यांचा वापर फूड ऍलर्जी आणि कटींग बोर्ड, व्याधीबाबतीतील माझी परिस्थिती तुम्ही त्याबद्दल संयम बाळगलात याबद्दल मी तुमची आभारी आहे.



ग्लुटेन-मुक्त जगा

मराठी ग्लुटेन-मुक्त उपहारगृह कार्ड

निरनिराळ्या पदार्थांमधील ग्लुटेन टाळण्यासाठीचे जलद मार्गदर्शक

- **भारतीय:** हिंग, आटा, रवा, मैदा, दलिया, मैद्याचे मिश्रण टाळा.
- **थाई:** ज्याला गव्हाचे आवरण आहे असे ऍपेटाईजर्स टाळा, उदा. वॉन्टॉन्स, प्रॉन चिप्स.
- **जपानी:** सॉय सॉस / तारियाकी / ऑईस्टर सॉस / होईझेन सॉस / उदॉन नूडल्स, इग रोल रॅपर्स, पॅन्को क्रम्स, टेंपुरा, मिसो, माल्ट, सुरिमी, व्हिट् मिट् (सेईटन), उनागी टाळा. ज्यामध्ये फिलर म्हणून गहू असेल अश्या कृत्रिम सुशीपासून सावध रहा.
- **इटालियन:** रेग्युलर पास्ता, पिझ्झा टाळा कारण त्यात ग्लुटेन असते. ग्लुटेन मुक्त पास्ता / पिझ्झा तयार करण्याबाबतच्या पद्धतीविषयी शेफशी चर्चा करा, कारण क्रॉस कॉन्टीमिनेशनचा फार मोठा धोका असतो.
- **अमेरिकन फूड:** बुरायॉन क्युब्ज, बीबीक्यू सॉस, क्रुटॉन्स, ग्रेव्हीज (ज्यामध्ये थिकनर म्हणून पिठ मिसळलेले असते), सॅलड ड्रेसिंग टाळा.
- **मेडिटरेनियन:** फिलो, ऑझो, कुस-कुस, टॅबूले, रु, बेशमॅल सॉस टाळा.
- **मेक्सिकन:** फ्लोअर टॉर्टीयला, ब्रेड, चुरोस्, बॅटर्ड फूड टाळा.

ग्लुटेन-मुक्त कल्पना,
पाककला आणि माहितीसाठी

Visit: glutenfreejio.com

