



ગ્લુટેન-ફ્રી જિઓ

ગુજરાતી ગ્લુટેન ફ્રી રેસ્ટોરંટ કાર્ડ

વિવિધ વાનગીઓમાં ગ્લુટેનને ટાળવા માટે ઝડપી માર્ગદર્શિકા

- **ભારતીય:** હિંગ, આટો, સૂઝી, મૈદો, દલિયા, રવો, મૈદાનું ગુદેલું મિશ્રણ ટાળો.
- **થાઇ:** ઘઉં, વોન્ટોન્સ, પ્રૌન ચિપ્સ જેવા કોટેડ એપેટાઇઝર્સ ટાળો.
- **જાપાની:** સોયા સોસ/તેરિયાકી/ઓયસ્ટર સોસ/ હોઇસિયન સોસ/ ઉડોન નૂડલ્સ, એગ રોલ રેપર્સ, પેન્કોના ટુકડા, ટેમ્પુરા, મિસો, માલ્ટ, સુરિમી, ઘઉંનું માંસ (સેઇટીન), ઉનાગી ટાળો. કૃત્રિમ સુશીથી સાવચેત રહો, જેમાં ભરણ તરીકે ઘઉં હોઇ શકે છે.
- **ઇટાલિયન:** નિયમિત પાસ્તા, પિઝા ટાળો કારણ કે તેમાં ગ્લુટેન હોય છે. રસોઇયાને ગ્લુટેન-મુક્ત પાસ્તા/પિઝા માટે તેની રાંધવાની પ્રક્રિયા વિશે પૂછો કારણ કે કોસ દૂષણનું જોખમ ખૂબ વધારે છે.
- **અમેરિકન આહાર:** બૌઇલોન ક્યૂબ્સ, બીબીક્યુ સોસ, કાઉટોન્સ, રસ્સા (જાડો કરવા માટેના લોટ સાથે), સલાદ ડ્રેસિંગ ટાળો.
- **ભૂમધ્ય પ્રદેશ:** ફીલ્લો, ઓર્ઝો, કાઉસ-કાઉસ, ટબ્બૌલેહ, રાઉક્સ, બેચામેલ સોસ ટાળો.
- **મેક્સિકન:** ફ્લોઅર ટોર્ટિલાસ, બ્રેડ, યુરોસ, બેટર્ડ આહાર ટાળો.

ગ્લુટેન-મુક્ત વિચારો,
વાનગીઓ અને જાણકારી માટે,

Visit: glutenfreejio.com





ગ્લુટેન-ફ્રી જિઓ ગુજરાતી ગ્લુટેન ફ્રી રેસ્ટોરન્ટ કાર્ડ

રસોઇયાજોગ – એલર્જન ગ્લુટેન

મને સિલિયાક રોગ થયો છે જે એક ઓટો-ઇમ્યૂન વિકાર છે. જો હું મારા ખોરાક અથવા પીણામાં કોઇપણ સ્વરૂપમાં ગ્લુટેન લઇશ તો હું ખૂબ જ બીમાર થઇ જઇશ.

✗ આ આહારમાં શું છે:

- ઘઉં/આટો/શુદ્ધ લોટ /રવો/બ્રેડ/બ્રેડના ટુકડા
- જવ
- ઓટ્સ
- રાય
- સોયા સોસ/તેરિયાકી સોસ/ વર્સેસ્ટરશાયર સોસ

✓ હું ખાઇ શકું છું:

- ભાત
- મકાઇ
- ક્વિનોઆ
- શાકભાજી
- માંસ/સમૂદ્રીઆહાર/મરઘાં
- દૂધ અને ડેરી ઉત્પાદનો

મહત્વનું!

મારી ડિશ બનાવવા માટે કૃપા કરીને રસોઇયાને કાપવાનો એક સાફ બોર્ડ, ચાકુ, સાફ પેન અને શુદ્ધ તેલ (જેનો ઉપયોગ ગ્લુટેનયુક્ત આહારને તળવા માટે નથી કરવામાં આવ્યો) નો ઉપયોગ કરવાનું કહો. મારી ફૂડ એલર્જી અને તબીબી સ્થિતિ પ્રત્યેની તમારી સમજદારી અને ધીરજની હું પ્રશંસા કરું છું.