



பசையம்-இல்லாமல் வாழுங்கள்  
தமிழ் பசையம் இல்லாத உணவக அட்டை

## தலைமை சமையல் வல்லுநரின் கவனத்திற் கு-பசையம் ஒவ்வாமை

எனக்கு செலியாக் நோய் உள்ளது. எனக்கு செலியாக் நோய் உள்ளது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி கோளாறு ஆகும். என் உணவு மற்றும் பானத்தில் எந்த ஒரு வடிவத்திலும் பசையத்தை உட்கொண்டால் நான் மிகவும் நோய்வாய்ப்படுவேன்

### ✗ இந்த உணவில் இவை இருந்தால் உண்ணக்கூடாது:

- கோதுமை / ஆட்டா / சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவு / ரவை / ரொட்டி / ரொட்டி துண்டுகள்
- பார்லி
- ஓட்ஸ்
- கம்பு
- சோயாசாஸ் / டெரிய கிசாஸ் / வொர்செஸ்டர்ஷைர் சாஸ்

### ✓ நான் சாப்பிடலாம்:

- அரிசி
- மக்காசோளம்
- குயினோவா
- காய்கறிகள்
- இறைச்சி / கடல் உணவு / கோழி
- பால் மற்றும் பால் பொருட்கள்

## முக்கியமாக கவனிக்கவும்!

தயவுசெய்து சமையல்காரரிடம் ஒரு சுத்தமான கட்டிங் போர்டு, கத்தி, சுத்தமான பாத்திரம் மற்றும் சுத்தமான எண்ணெய் (பசையம் கொண்ட உணவை வறுக்கப் பயன்படுத்தப்படுத்தாததை) பயன்படுத்தி உங்கள் உணவை தயாரிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். எனது உணவு ஒவ்வாமை மற்றும் மருத்துவ நிலைமை பற்றிய உங்கள் புரிதலையும் பொறுமையையும் நான் பாராட்டுகிறேன்.



பசையம்-இல்லாமல் வாழுங்கள்  
தமிழ் பசையம் இல்லாத உணவக அட்டை

## பல்வேறு உணவு வகைகளில் பசையத்தை தவிர்க்க விரைவான வழிகாட்டி

- **இந்திய உணவுகள்:** பெருங்காயம், கோதுமை மாவு, மைதா, டாலியா, ரவை, மைதா மாவு.
- **தாய்லாந்து உணவு:** வொன்டன்ஸ், இறால்ஷிப்ஸ் போன்ற கோதுமை பூசப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்க்கவும்.
- **ஐப்பானிய உணவு:** சோயா சாஸ் / டெரியாக்கி / சிப்பி சாஸ் / ஹோய்சியான்சாஸ் / உடோன் நூடுல்ஸ், முட்டை ரோல் ரேப்பர்கள், பாங்கோ நொறுக்குத்தீனிகள், டெம்பூரா, மிசோ, மால்ட், சூரிமி, கோதுமை இறைச்சி(சீடன்), யுனகி ஆகியவற்றைத் செயற்கை செயற்கை சுஷியுடன் கவனமாக இருங்கள், அதில் கோதுமை ஒரு வடிகட்டியாக இருக்கலாம்.
- **இத்தாலியன் உணவு:** வழக்கமான பாஸ்தா, பீட்சாவில் பசையும் இருப்பதால் அவற்றை தவிர்க்கவும். குறுக்கு மாசுபடுவதற்கான ஆபத்து மிக அதிகமாக இருப்பதால், பசையம் இல்லாத / பீட்சாவுக்கான சமையல் நடைமுறையைப் பற்றி சமையல்காரரிடம் கேளுங்கள்.
- **அமெரிக்க உணவு:** பபுல்லன் க்யூப்ஸ், பிபிக் சாஸ், க்ரூட்டன்ஸ், (மாவு கரைசல் சேர்க்கப்பட்டவைகள்), சாலட் டிரஸ்ஸிங் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கவும்.
- **மத்திய தரைக்கடல் பகுதி உணவு:** இதில் ஃபிலோ, ஒர்சோ, கூஸ்-கூஸ், தபௌலே, ரூக்ஸ், பெச்சமெல் சாஸைத் தவிர்க்கவும்.
- **மெக்ஸிகன்:** மாவினால் செய்யப்பட்ட டார்ட்டிலாஸ், ரொட்டி, சுரோஸ், மாவு சேர்க்கப்பட்ட உணவைத் தவிர்க்கவும்.

பசையம் இல்லாத யோசனைகளுக்கு,  
சமையல் குறிப்புகள்

Visit: [glutenfreejio.com](http://glutenfreejio.com)

