



গ্লুটেন-ফ্রী জিও

বাংলা গ্লুটেন-হীন রেস্টুরেন্ট কার্ড

গুরুত্বপূর্ণ শেফ-অ্যালার্জেন গ্লুটেন

আমার সেলিয়াক রোগটি আছে যা একটি স্ব-প্রতিরোধ ক্ষমতা ব্যাধি।
আমার খাবার বা পানীয়ের মাধ্যমে যদি কোনওভাবে আমার
ভেতরে গ্লুটেন চলে যায়, আমি খুবই অসুস্থ হয়ে পড়বো।

✗ এই খাবারগুলিতে গ্লুটেন আছেঃ

- গম/ আটা/ ময়দা/ পাঁউরুটি/ পাঁউরুটির গুঁড়ো
- ওট
- রাই
- সয়া সস/ টেরিয়াকি সস/ ওরচেস্টারশায়ার সস
- বার্লি

✓ আমি খেতে পারিঃ

- চাল
- সজ্জী
- ভুট্টা
- মাংস/ সামুদ্রিক খাবার/ মুরগী
- কোয়েনওয়া

গুরুত্বপূর্ণ!

দয়া করে রাঁধুনিকে বলবেন, আমার খাবার তৈরী করার সময় যেন একটি পরিষ্কার কাটিং
বোর্ড, ছুরি, পরিষ্কার প্যান ও পরিষ্কার তেল (যা এর আগে কোন গ্লুটেনযুক্ত খাবার রান্না
করতে ব্যবহার হয়নি) ব্যবহার করা হয়। আমি আশা করবো আপনারা আমার অবস্থা
বুঝবেন ও আমার স্বাস্থ্যগত এই দিকটির দিকে যত্ন সহকারে নজর রাখবেন।



গ্লুটেন-ফ্রী জিও

বাংলা গ্লুটেন-হীন রেস্টুরেন্ট কার্ড

বিহীন ধরণের রান্নায় গ্লুটেন বর্জন করার দিকে নজর রাখার গাইড

- ভারতীয়ঃ হিং, আটা, সুজি, ময়দা, ডালিয়া, ময়দা দিয়ে মাখা কিছু বাদ দিন।
- থাইঃ য়োন্টন বা প্রণ চিপসের মত গম দিয়ে বানানো অ্যাপেটাইজার বাদ দিন।
- জাপানিজঃ সয়া সস/ টেরিয়াকি/ ওয়েস্টার সস/ হইসিয়ান সস/ উদোন নুডল, মোড়ানো এগরোল, পাংকো গুঁড়ো, টেম্পুরা, মিসো, যব, সুরিমি, ময়দার মাংস (সেইটিন), উনাগি বাদ দিন। নকল সুশি খাবার সময়েও সতর্ক থাকবেন, হয় সেখানে ময়দা ব্যবহার করা হয়েছে।
- ইটালিয়ানঃ সাধারণ পাস্তা, পিজ্জাতে গ্লুটেন থাকবেই। রাঁধুনিকে জিজ্ঞেস করুন, তাদের গ্লুটেন-হীন পাস্তা/পিজ্জার ব্যবস্থা আছে কিনা, কারণ এতে ক্রস দূষণের সম্ভাবনা বেশী।
- আমেরিকান খাবারঃ বুলিয়ন কিউব, বিবিকিউ সস, ক্রোটনস, বিভিন্ন ঝোল (যাতে ময়দা ব্যবহার হয় ঘন করতে), সালাড ড্রেসিং বাদ দিন।
- মধ্যপ্রাচ্যঃ ফিললো, অরযো, কুস-কুস, তাবুলেহ, রউক্ক, বেকামেল সস বাদ দিন
- মেক্সিকানঃ ময়দার টরটিলা, পাঁউরুটি, চুরোস, মাখা খাবার বাদ দিন।

মাখা খাবার বাদ দিন।

তথ্যের জন্য দেখুন

Visit: glutenfreejio.com

