



## ग्लूटेन मुक्त जियो हिंदी ग्लूटेन मुक्त रेस्टोरेंट कार्ड

### हिंदी ग्लूटेन मुक्त रेस्टोरेंट कार्ड

मुझे सीलिएक रोग है जो एक ऑटो-इम्यून डिसऑर्डर / स्व – प्रतिरक्षित विकार है। अगर मैं अपने भोजन और पीने के किसी भी रूप में ग्लूटेन का सेवन करती हूँ तो मैं बहुत बीमार हो जाऊंगी।

#### ✗ क्या इस भोजन में निम्नलिखित चीज़ें शामिल है

- गेहूं / आटा / परिष्कृत आटा / सूजी / रोटी / ब्रेड क्रम्ब्स
- जई
- जौ
- राई
- सोया सॉस / टेरीयाकी सॉस / वूस्टरशर सॉस

#### ✓ मैं खा सकती हूँ

- चावल
- मक्का
- किनोआ
- सब्जियाँ
- मांस/ समुद्री भोजन / पोल्ट्री
- दूध और डेयरी उत्पाद

#### ध्यान दें:

कृपया मेरी डिश तैयार करने के लिए शेफ से एक साफ कटिंग बोर्ड, चाकू, साफ पैन और साफ तेल (जिस का इस्तेमाल ग्लूटेन भोजन को तलने के लिए नहीं किया गया है) का उपयोग करने के लिए कहें। मैं आपकी समझ और धैर्य की सराहना करती हूँ जो आपने मेरी एलर्जी और चिकित्सा स्थिति के साथ दिखाई है।



## ग्लूटेन मुक्त जियो हिंदी ग्लूटेन मुक्त रेस्टोरेंट कार्ड

### विभिन्न व्यंजनों में ग्लूटेन से बचने के लिए त्वरित गाइड

- **भारतीय:** हिंग, अट्टा, सूजी, मैदा, दलिया, रवा, मैदा बैटर से बचें।
- **थाई:** गेहूं को टेड ऐपेटाइज़र जैसे वॉन्टन, प्रॉन चिप्स से बचें।
- **जापानी:** सोया सॉस / टेरीयाकी / ओएस्टर सॉस / होइशियन सॉस / उडोन नूडल्स, एग रोल रैपर्स, पैको क्रम्ब्स, टेम्पुरा, मिसो, माल्ट, सूरीमी, व्हीट मीट (सेबिन), उनागी से बचें। कृत्रिम/ नकली सुशी से सावधान रहें, जिस में एक भराव के रूप में गेहूं हो सकता है।
- **इटैलियन:** रेगुलर पास्ता, पिज्जा से परहेज करें क्योंकि इस में पार संदूषण का खतरा अधिक होने के कारण ग्लूटेन मुक्त पास्ता / पिज्जा के लिए शेफ से उनके खाना पकाने के अभ्यास के बारे में अवश्य पूछें।
- **अमेरिकी भोजन:** बुल्लों कुबेस, बीबीक्यू सॉस, क्राउटन, ग्रेवीज़ करने के लिए मैदा का इस्तेमाल हो ), सलाद ड्रेसिंग से बचें।
- **भूमध्यसागरीय:** फ़ाइलो, ओरज़ो, कूस-कूस, तबबुलेह, रूक्स, बीचमेल सॉस से बचें।
- **मैक्सिकन:** आटा टॉर्टिलस, ब्रेड, चूरोस, पके हुए भोजन से बचें।

ग्लूटेन मुक्त विचारों,  
व्यंजनों और जानकारी के लिए

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

