



ಗ್ಲುಟೆನ್-ಮುಕ್ತ ಜಿಯೋ.

ಕನ್ನಡ ಗ್ಲುಟೆನ್ ಮುಕ್ತ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಕಾರ್ಡ್

## ಬಾಣಸಿಗರ ಗಮನಕ್ಕೆ-ಅಲರ್ಜಿನ್ ಗ್ಲುಟೆನ್

ನನಗೆ ಸೆಲಿಯಾಕ್ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೆ, ಇದು ಒಂದು ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ(ಅಟೋ ಇಮ್ಯೂನ್) ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯಾಗಿದೆ. ನನ್ನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯದಲ್ಲಿ ನಾನು ಯಾವುದೇ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಟೆನ್ ಸೇವಿಸಿದರೆ ನಾನು ತುಂಬಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತೇನೆ.

### ✗ ಒಬ್ಬರು ಇವುಗಳಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು

- ಗೋಧಿ / ಅಟಾವ್ / ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಿಟ್ಟು /
- ಓಟ್ಸ್
- ಸುಜಿ / ಬ್ರೆಡ್ /
- ರೈ
- ಬ್ರೆಡ್ ಕ್ರಂಬ್ಸ್
- ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ / ಟೆರಿಯಾಕಿ ಸಾಸ್ /
- ಬಾರ್ಲಿ
- ವೋರ್ಸೆಸ್ವರ್ಶೈರ್ ಸಾಸ್

### ✓ ನಾನು ಇವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು:

- ಅಕ್ಕಿ
- ತರಕಾರಿಗಳು
- ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ
- ಮಾಂಸ / ಸಮುದ್ರಾಹಾರ / ಕೋಳಿ
- ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ
- ಹಾಲು ಮತ್ತು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

## ಮುಖ್ಯ ವಿಷಯ!

ನನ್ನ ಖಾದ್ಯವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸ್ವಚ್ಛಗೆ ಇರುವ ಒಂದು ಕಟಿಂಗ್ ಬೋರ್ಡ್, ಚಾಕು, ಸ್ವಚ್ಛ ಪ್ಲಾನ್ ಮತ್ತು ಸ್ವಚ್ಛ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು (ಗ್ಲುಟೆನ್ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುರಿಯಲು ಬಳಸದ ಎಣ್ಣೆ) ಬಳಸುವಂತೆ ಬಾಣಸಿಗರಿಗೆ ಹೇಳಿ. ನನ್ನ ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸ್ಥಿತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆ ಮತ್ತು ತಾಳ್ಮೆಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.



ಗ್ಲೂಟೆನ್-ಮುಕ್ತ ಜಿಯೋ.

ಕನ್ನಡ ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಮುಕ್ತ ರೆಸ್ಟೋರೆಂಟ್ ಕಾರ್ಡ್

ವಿವಿಧ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಒಂದು ಕ್ಷಿಪ್ರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಕೈಪಿಡಿ

- **ಭಾರತೀಯ:** ಹಿಂಗು, ಹಿಟ್ಟು, ಸಜ್ಜಿಗೆ, ಮೈದಾ, ಡಾಲಿಯಾ, ರವೆ, ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ(ಬ್ಯಾಟರ್) ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- **ಥಾಯ್:** ಪೊಂಟನ್, ಪ್ರಾನ್ ಚಿಪ್ಸ್ ನಂತಹ ಗೋಧಿ ಲೇಪಿತ ಜೀರ್ಣಕಾರಕ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- **ಜಪಾನೀಯ:** ಸೋಯಾ ಸಾಸ್ / ಟೆರಿಯಾಕಿ / ಸಿಂಪಿ ಸಾಸ್ / ಹೊಯಿಸಿಯನ್ ಸಾಸ್ / ಉಡಾನ್ ನೂಡಲ್ಸ್, ರಾಪರ್ ಗಳು, ಪ್ಯಾಂಕೊ ಕ್ರಂಬ್ಸ್, ಟೆಂಪೂರ, ಮಿಸೊ, ಮಾಲ್ವೆ, ಸೂರಿಮಿ, ಗೋಧಿ ಮಾಂಸ (ಸೀಟೆನ್), ಉನಾಗಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಕೃತಕ ಸುಶಿಯೊಂದಿಗೆ ಜಾಗರೂಕರಾಗಿರಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಫಿಲ್ಲರ್ ಆಗಿ ಬಳಸಿರಬಹುದು.
- **ಇಟಾಲಿಯನ್:** ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಪಾಸ್ತಾ, ಪಿಜ್ಜಾದ ಬಳಕೆಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ. ಹಾನಿಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಹರಡುವ ಅಪಾಯವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಮುಕ್ತ ಪಾಸ್ತಾ / ಪಿಜ್ಜಾಕ್ಕಾಗಿ ಅದರ ಪಾಕ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಬಾಣಸಿಗರನ್ನು ಕೇಳಿ.
- **ಅಮೇರಿಕನ್ ಆಹಾರ:** ಬೌಲನ್ ಕ್ಯೂಬ್ ಗಳು, ಬಿಬಿಕ್ಯು ಸಾಸ್, ಕ್ರೂಟಾನ್ ಗಳು, ಗ್ರೇವಿಗಳು (ದಪ್ಪವಾಗಿಸಲು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬಳಸಿದ), ಸಲಾಡ್ ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- **ಮೆಡಿಟರೇನಿಯನ್:** ಫಿಲ್ಲೊ, ಓರ್ಜೊ, ಕೌಸ್-ಕೂಸ್, ತಬ್ಬಲೆಹ್, ರೂಕ್ಸ್, ಬೆಚಮೆಲ್ ಸಾಸ್ ಅನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಿ.
- **ಮೆಕ್ಸಿಕನ್:** ಹಿಟ್ಟಿನ ಟೋರ್ಟಿಲ್ಲಾಸ್, ಬ್ರೆಡ್, ಚುರೋಸ್, ಕಲಸಿದ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

ಗ್ಲೂಟೆನ್ ಮುಕ್ತ ಐಡಿಯಾಗಳು,  
ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಮತ್ತು ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ

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

