



గ్లూటెన్-రహిత జియో

తెలుగు గ్లూటెన్ రహిత రెస్టారెంట్ కార్డ్

శ్రద్ధ వహించండి చెఫ్-అలెర్జి కారకం గ్లూటెన్

నాకు ఆటో-ఇమ్యూన్ వ్యాధి అయిన సిలియాక్ వ్యాధి ఉంది. నా ఆహారంలో మరియు పానీయాలలో గ్లూటెన్ తీసుకుంటే నేను తీవ్ర అనారోగ్యానికి గురవుతాను.

✗ ఈ ఆహారంలో ఇవి ఉన్నాయి:

- గోధుమలు/గోధుమపిండి/
రిఫైన్డ్ పిండి/రవ్వ/బ్రెడ్/బ్రెడ్
ముక్కలు
- బార్లీ
- ఓట్స్
- రై
- సోయా సాస్/తెరియా కి సాస్/
వోర్సెస్టర్ షిర్ సాస్

✓ నేను ఇవి తినగలను:

- బియ్యం
- మొక్కజొన్న
- క్వినోవా
- కూరగాయలు
- మాంసం/సముద్ర ఆహారం/పౌల్త్రీ
- పాలు మరియు డైరీ ఉత్పత్తులు

ముఖ్యమైన విషయం!

నా డిష్ తయారు చేయడానికి, దయచేసి శుభ్రమైన కటింగ్ బోర్డ్, కత్తి, శుభ్రమైన పాన్ మరియు శుభ్రమైన నూనెను (గ్లూటెన్ ఉన్న ఆహారాన్ని ఉపయోగించబడనిది) ఉపయోగించమని కోరండి. నా ఆహార అలర్జి గురించి మరియు వైద్య పరిస్థితి గురించి అర్థం చేసుకున్నందుకు ధన్యవాదాలు.



గ్లూటెన్-రహిత జియో

తెలుగు గ్లూటెన్ రహిత రెస్టారెంట్ కార్డ్

వివిధ భోజనాలలో గ్లూటెన్ ని నివారించడానికి త్వరిత గైడ్

- **భారతీయ:** ఇంగువ, గోధుమ పిండి, రవ్వ, మైదా, గోధుమ రవ్వ, మైదా పిండిలకు దూరంగా ఉండండి.
- **థాయి:** గోధుమ పిండి కోట్ చేయబడే వాంటన్స్, రొయ్య చిప్స్ వంటి ఎపిటైజర్లకు దూరంగా ఉండండి.
- **జపనీస్:** సోయా సాస్/టెరియాకి/ఆయిస్టర్ సాస్/హోయిసియన్ సాస్ / ఉడాన్ నూడిల్స్, ఎగ్ రోల్ రాపర్స్, పాంకో క్రాబ్స్, టెంపురా, మీసో, మట్స్, సూరిమి, గోధుమపిండి మాంసం (సీటీస్), ఉనగి లకు దూరంగా ఉండండి. గోధుమ పిండి ఫిల్లర్ గా ఉండే కృత్రిమ సుషి తో కూడా జాగ్రత్తగా ఉండండి.
- **ఇటాలియన్స్:** సాధారణ పాస్తా, పిజ్జాలను నివారించండి ఎందుకంటే వీటిలో గ్లూటెన్ ఉంటుంది. గ్లూటెన్ రహిత పాస్తా/పిజ్జాలను తయారీ చేసే పద్ధతుల గురించి చెప్తే పద్ధతుల గురించి చెప్ యొక్క ప్రమాదం అధికంగా ఉంటుంది.
- **అమెరికన్ ఆహారం:** బొల్లాన్ క్యూబ్స్, బిబిక్యూ సాస్, క్రౌటన్స్, గ్రవీస్ (చిక్కుబడే పదార్థంగా పిండి), సలాడ్ డ్రెస్సింగ్ లకు దూరంగా ఉండండి.
- **మెడిటేరియన్:** ఫైలో, ఒర్జో, కౌస్-కౌస్, తబౌలెహ్, రౌక్స్, బెకామేల్ సాస్ లను తీసుకోవద్దు.
- **మెక్సికన్:** పిండి టోర్టిల్లాస్, బ్రెడ్, చురోస్, బాటర్ చేయబడిన ఆహారములను తీసుకోవద్దు.

గ్లూటెన్-రహిత ఆలోచనలు,
వంటలు మరియు సమాచారం కొరకు

Visit: glutenfreejio.com

