



ଗ୍ଲୁଟେନ୍-ଫ୍ରୀ ଜିଓ

ଓଡ଼ିଆ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ଫ୍ରୀ ଭୋଜନାଳୟ କାର୍ଡ

ସେଫ୍-ଆଲର୍ଜେନ୍ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ

ମୋର ସେଲିଆକ୍ ରୋଗ ଅଛି ଯାହା ଏକ ଅଟୋ-ଇମ୍ୟୁନ ବିକୃତି ଅଟେ । ବିଶୃଙ୍ଖଳା । ଯଦି ମୁଁ ମୋର ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାନୀୟରେ ରୂପରେ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ସେବନ କରେ, ତେବେ ମୁଁ ବହୁତ ଅସୁସ୍ଥ ହୋଇଯିବି ।

✗ ଏହି ଖାଦ୍ୟରେ ସାମିଲ କରେ:

- ଗହମ / ଅଟା / ମଇଦା / ସୁଜି / ପାଉରୁଟି / ପାଉରୁଟି ଗୁଣ୍ଡ
- ବାଲି
- ଡାଲିଆ
- ରାଇ
- ସୋୟା ସସ୍ / ଡେରିଆକି ସସ୍ / ଝର୍ସେଷ୍ଟେରେଶର୍ ସସ୍

✓ ମୁଁ ଖାଇପାରେ:

- ଚାଉଳ
- ମକା
- କ୍ବିନୋଆ
- ପନିପରିବା
- ମାଂସ / ସାମୁଦ୍ରିକ ଖାଦ୍ୟ / କୁକୁଡ଼ା
- ଦୁଗ୍ଧ ଏବଂ ଦୁଗ୍ଧଜାତ ଦ୍ରବ୍ୟ

ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ!

ଦୟାକରି ମୋ ପାଇଁ ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ପାଇଁ ରୋଷେୟାଙ୍କୁ ଏକ ସଫା କଟିଙ୍ଗ ବୋର୍ଡ, ଛୁରୀ, ପରିଷ୍କାର ପ୍ୟାନ ଏବଂ ପରିଷ୍କାର ତେଲ ବ୍ୟବହାର କରିବାକୁ କୁହନ୍ତୁ (ଯାହାକି ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ଧାରଣକାରୀ ଖାଦ୍ୟ ଭଜାଭଜି କରିବାରେ ବ୍ୟବହୃତ ହୋଇନଥିବ) । ମୋର ଖାଦ୍ୟ ପାଇଁ ଆଲର୍ଜି ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଅବସ୍ଥାକୁ ଆପଣଙ୍କର ବୁଝାମଣା ଏବଂ ଧୈର୍ଯ୍ୟକୁ ମୁଁ ପ୍ରଶଂସା କରେ ।



ଗ୍ଲୁଟେନ୍-ଫ୍ରୀ ଜିଓ

ଓଡ଼ିଆ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ଫ୍ରୀ ଭୋଜନାଳୟ କାର୍ଡ

ବିଭିନ୍ନ ରୋଷେଇଶାଳାରେ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ କୁ ଏଡାଇବା ପାଇଁ ଦ୍ଵରିତ ଗାଇଡ୍

- **ଭାରତୀୟ:** ହେଙ୍ଗୁ, ଅଟା, ସୁଜି, ମଇଦା, ଡାଲିଆ, ସୁଜି, ମଇଦା ବ୍ୟାଟର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ।
- **ଥାଇ:** ଝଣ୍ଟୁନ୍, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି ଚିପ୍ସ ପରି ଅଟା ଆବୃତ ଭୋଜି ବଢାଇବା ଖାଦ୍ୟ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- **ଜାପାନିଜ୍:** ସୋୟା ସସ୍ / ଡେରିଆକି / ଅଏଷ୍ଟର ସସ୍ / ହୋସିଆନ୍ ସସ୍ / ଉଦନ୍ ଗୁଡୁଲ୍ସ୍ ଅଣ୍ଡା ରୋଲ୍ ରାପର୍ସ, ପାନକୋ ଗୁଣ୍ଡ, ଟେମ୍ପୁରା, ମିସୋ, ମାଲ୍ସ୍, ସୁରିମି, ଗହମ ମାଂସ (ସେଟିନ୍), ଉନାଗି ଇତ୍ୟାଦି ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ। କୁଡ୍ରମ ସୁଶି ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ସାବଧାନ ରୁହନ୍ତୁ, ଯେଉଁଥିରେ ଗହମ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥାଇପାରେ।
- **ଇଟାଲୀୟ:** ନିୟମିତ ପାସ୍ତା, ପିଜା ଖାଇବା ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ କାରଣ ଏଥିରେ ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ଅଛି। ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ମୁକ୍ତ ପାସ୍ତା / ପିଜା ପାଇଁ ରୋଷେୟାଙ୍କୁ ସେମାନଙ୍କ ରନ୍ଧନ ଅଭ୍ୟାସ ବିଷୟରେ ପଚାରନ୍ତୁ କାରଣ କ୍ରସ୍ ପ୍ରଦୂଷଣର ଆଶଙ୍କା ବହୁତ ଅଧିକ।
- **ଆମେରିକୀୟ ଖାଦ୍ୟ:** ବୋଇଲନ୍ କ୍ୟୁବ୍, ବିବିକ୍ୟୁ ସସ୍, କ୍ରାଉଟନ୍, ଝୋଲ (ମଇଦାକୁ ମୋଟା ହେବା ପାଇଁ ବ୍ୟବହାର କରିବା ସହିତ), ସାଲାଡ୍ ଡ୍ରେସିଂରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- **ଭୂମଧସାଗରୀୟ:** ଫିଲୋ, ଅର୍ଜୋ, କୁସ୍-କୁସ୍, ଡାବୁଲେସ୍, ରୋସ୍ତା, ବେକାମେଲ ସସ୍ ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।
- **ମେକ୍ସିକାନ୍:** ମଇଦା ଟର୍ଟିଲା, ପାଉରୁଟି, ତୁରୋସ୍, ବାଟା ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ ରୁହନ୍ତୁ।

ଗ୍ଲୁଟେନ୍ ମୁକ୍ତ ବିଚାର,
ରୋଷେଇ ବିଧି ଏବଂ ସୂଚନା ପାଇଁ
Visit: glutenfreejio.com

