

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



ARABE

أنا مصاب بمرض يُدعى بمرض السيلياك أو الداء الزلاقي البطني؛ لذلك علي إتباع نظام غذائي صارم خالٍ من الجلوتين

قد أمرض بشدة نتيجةً لأكلي أي طعام يحتوي على دقيق أو حبوب قمح و جاودار أو الشعير أو الشوفان

هل يحتوي الطعام المُقدم على دقيق أو حبوب قمح و جاودار أو الشعير أو الشوفان؟ أو تم طهيه بملامسة أو الإحتكاك بهذه المكونات؟ (التلوث العرضي المتقاطع يؤثر على حالي أيضًا، ويقصد به التلوث الذي يتعرض له الغذاء جراء ملامسة عاملين، أو أسطح أو معدات ملوثة أو غيرها (أخبرني من فضلك إن كنت غير متأكدًا من هذه المعلومات

يمكنني تناول الأطعمة التي تحتوي على الأرز والذرة والبطاطس والخضروات والفواكه والبيض والجبن واللحوم والأسماك طالما لم يتم طهيها بالدقيق أو الصلصات و/أو في وعاء طهي أو مقلاة حيث تم طهي الدقيق أو صلصات أخرى من قبل فيه

شكرًا على مساعدتك، لا تتردد بسؤالي إن كانت لديك أي شكوك

أقدر جهودك

