

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD

PAJARITOS VIAJEROS



(HINO (SIMPLIFI(ADO)

我有一种叫做乳糜泻的疾病，我必须遵循严格的无麸质饮食。

因此，如果我吃了含有小麦、黑麦、大麦和燕麦的面粉或谷物的食物，我可能会病得很重。

这种食物是否含有小麦、黑麦、大麦或燕麦的面粉或谷物？或者与它们有密切接触而烹调过？交叉污染也会影响我）。如果你有任何不确定的地方，请让我知道。

我可以吃含有大米、玉米、土豆、蔬菜、水果、鸡蛋、奶酪、肉类和鱼类的食物，只要它们不是用面粉或酱料烹制的，和/或在**你以前烹制**过面粉或其他酱料的锅或煎锅里。

谢谢你的帮助，如果你有任何疑问，请问我。我真的很感谢你的努力。

