

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



NEPALI

मलाई सेलिआक रोग भनिने बिरामी छ र मैले कडा ग्लुटन मुक्त भोजन पछ्याउनु पर्छ।

यसैले म धेरै बिरामी पर्न सक्छु यदि म गहुँ, राई, जौ र जटको बोक्रा वा अन्न भएको खाना खाँदछु।

के यो खानामा गहुँ, राई, जौ वा जईको पिठो वा अन्न हुन्छ? वा यो तिनीहरूसँग नजिकको सम्पर्कमा पकाइएको छ? (क्रस-फोहोरले मलाई पनि असर पार्दछ)। यदि तपाईं सबै अनिश्चित हुनुहुन्छ भने, कृपया मलाई खबर गर्नुहोस्।

म चामल, मकै, आलु, तरकारीहरू, फलफूल, अण्डाहरू, चीज, मासु र माछा युक्त खाना खान सक्दछु जबसम्म तिनीहरू पिठो वा साँसको साथ पकाउँदैनन्, र / वा खाना पकाने वा फ्राई प्यानमा जहाँ तपाईंले पीठो पकाउनुहुन्छ वा अरु पहिले चटनी

तपाईंको सहयोगका लागि धन्यवाद र कृपया मलाई सोध्नुहोस् यदि तपाईंलाई कुनै शंका छ भने। म तपाईंको प्रयासको साँच्चिकै कदर गर्छु।

