

TARJETA GLUTEN FREE - GLUTEN FREE CARD



SWAJILI

Nina ugonjwa uitwao Ugonjwa wa Celiac na lazima nifuate lishe kali isiyo na gluteni.

Kwa hivyo ninaweza kuwa mgonjwa sana ikiwa nitakula chakula kilicho na unga au nafaka za ngano, rye, shayiri na shayiri.

Chakula hiki kina unga au nafaka za ngano, rye, shayiri au shayiri? Au imepikwa kwa mawasiliano ya karibu nao? (Uchafuzi wa msalaba utaniathiri pia). Ikiwa hauna uhakika kabisa, tafadhali napenda kujua.

Ninaweza kula chakula kilicho na mchele, mahindi, viazi, mboga, matunda, mayai, jibini, nyama na samaki maadamu hazipikiwi na unga au michuzi, na / au kwenye sufuria ya kupikia au sufuria ya kukaanga ambapo umepika unga au wengine michuzi kabla.

Asante kwa msaada wako na tafadhali niulize ikiwa una shaka yoyote. Ninashukuru sana juhudi yako.

