



## Chinese Traditional Gluten Free Restaurant Card

我有一個病叫腹腔疾病，而要遵循一個嚴格的無麩質飲食。

我可能因此成為病得很重，如果我吃的食物含有麵粉或穀物  
小麥，黑麥，大麥和燕麥。

這種食品是否含有麵粉或穀物小麥，黑麥，大麥或燕麥？如  
果你是在所有不確定的食物中含有什麼，請告訴我。

我可以吃的食物含有大米，玉米，土豆，種蔬菜和水果，雞  
蛋，奶酪，牛奶，肉和魚 -

只要他們沒有煮熟的小麥麵粉，麵糊，麵包或醬。

謝謝您的幫助。

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiactravel.com)