



## Korean Gluten Free Restaurant Card

나는 셀리악 (Celiac)이라는 질환을 가지고 있어서,  
글루텐이  
들어있지 않은 음식만 먹어야 합니다 (Gluten free diet).

밀가루나 밀, 호밀, 보리 또는 귀리가 들어있는 음식을 먹으면 매우 심하게 앓을 수 있습니다.

이 음식에 밀가루나 밀, 호밀, 보리 또는 귀리가 들어있습니까? 확실하지 않은 경우에도 꼭 말씀해 주세요.

저는 쌀, 감자, 옥수수가 포함된 음식, 채소와 과일, 계란, 치즈, 우유, 육류와 생선 등을 모두 다 먹을 수 있습니다. 단 밀가루, 밀가루 반죽, 빵가루 등을 묻혀서 요리한 것은 안됩니다.

도와 주셔서 감사합니다.

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