



## Persian Gluten Free Restaurant Card

### توجه

از عدم تحمل به ترکیبات گلوتن و لاکتوز رنج می برم . بایستی رژیم مطلقاً فاقد گلوتن و لاکتوز را دنبال کنم . هر غذای محتوی آرد ، نشاسته ی گندم ، سگاله ، جو ، جو دو سر ، تریتیکاله ، می تواند برای من عواقب جدی و ناگواری ایجاد کند . همچنین نمی توانم غذاهایی که محتوی شیر ، پنیر و کره باشند مصرف کنم .

اگر مطمئن نیستید که غذاهای زیر ترکیبات بالا را دارند از شما خواهش می کنم از آشپزخانه سوال فرموده و مرا مطلع سازید . می توانم ترکیبات محتوی برنج ، ذرت ، سیب زمینی ، هر نوع سبزی و یا میوه ، تخم مرغ ، گوشت و ماهی را که با مواد افزودنی مشتق نشده از آرد یا آرد سوخاری تشکیل شده اند و برای من ممنوع نیستند مصرف کنم . انواع ماکارانی و پاستا ، نان ، سس های تهیه شده با نشاسته و آرد برای من ممنوع هستند . مانند شیر کره و یا پنیر . از کمک شما ممنونم .

برای من رعایت موارد بالا لازم و حیاتی می باشند .