



## Darija Gluten Free Restaurant Card

أعاني من مرض إسمه الإعتلال المعوي الإسهال الجوفي و يجب علي إتباع حمية غذائية خالية من القمح و الغلوتين سأصبح مريض جدا إذا تناولت أكل يحتوي على دقيق أو حبوب القمح أو الشعير أو الشوفان.

هل يحتوي هذا الطعام على دقيق أو حبوب القمح أو الشعير أو الشوفان؟

إذا كنت لاتدري ما يحتويه هذا الأكل من فضلك أخبرني.

حتى الكمية القليلة ستجعلني مريض. أستطيع أن أتناول طعام يحتوي على الأرز الذرة البطاطس و جميع أنواع الخضر و الفواكه وأيضا البيض الحليب اللحوم و السمك إذا لم تطهى مع الكسكس أو السميد ودقيق القمح والعجين، و فتات الخبز أو صلصة.

شكرا لمساعدتك.

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