



Hindi Gluten Free Restaurant Card

मुझे एक **Coeliac** नामक बिमारी हैं और मुझे सख्त लस (gluten) मुक्त खाना खाना है.

अगर हम आटा या अनाज जैसे गेहूं, राई, जौ और जई खाए तो बहुत बिमार पर सकते हैं.

क्या इस खाने में गेहूं, राई, जौ (barley) या जई (oats) हैं?
अगर आपको पता नहीं इस खाने में क्या हैं कृपया हमें बता दे.

हम सिर्फ चावल, मक्के, आलू और सब तरह कि सब्ज़ियाँ और फल, अन्डे, चीस, दूध, मॉस और मछली खा सकते हैं पर उन में आटा, मैदा, गेहूं (wheat flour, bread crumbs and sauce) जैसी चीज़ें न हो.

आपकी मदद के लिए धन्यवाद.

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