



## Nepali Gluten Free Restaurant Card

मलाई पेटको विमार भएकाले मैले नियम सित गम जस्तो लसलसा नभएको खाना खान पर्छ।

त्यसो हुनाले येदी मैले गहुँको पीठो या दाना, रायोको साग, जौ, जई खाए भने धेरै विमारी हुन सक्छु।

के यो खानामा गहुँको पीठो या दाना, रायोको साग, जौ, जई हुन्छ?

खानामा के तत्व छ भन्ने बारेमा तपाईंलाई निश्चितता छैन भने मलाई भन्नुहोस्।

यदी खाना गहुँको पीठो, चुर्णमन्ड, रोटीको टुक्रा, वा चटनीमा मीलाएर पकाईएको छैन भने मैले भात, मकै, आलु, सबै खाले तरकारी र फलफुल, अण्डा, पनीर, दुध, माछा-मासु भएको खाना खान सक्छु।

तपाईंको सहयोगको लागि धन्यवाद।

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