



Tagalog Gluten Free Restaurant Card

Ako ay may celiac disease. Hindi ako pwedeng kumain ng pagkain na may gluten.

Hindi ako pwedeng kumain ng maski anong pagkain na may harina, rye, barley, at oats, o ano mang pagkain na gawa dito. Ilang halimbawa ng mga pagkain na bawal sa akin ay tinapay, pasta, pancakes, tortilla na gawa sa harina. Bawal ako sa may mga batter na may harina tulad ng breaded porkchops. Bawal ako sa croutons at oatmeal.

Paki sabi sa akin kung ang pagkain ay may toyo, teriyaki sauce, blue cheese at beer. Maaring ito ay may gluten.

Paki sabi sa chef na tingnan kung ang mga sauce o ano mang nasa pagkain at may gluten. Kung hindi siya sigurado, hindi ko ito makakain. Baka kasi may gluten.

Pwede akong kumain ng karne, kanin, mais, patatas, itlog, gulay, prutas, beans, mani, oil, asin, asukal, non-processed cheese (wag lang blue cheese), tokwa, gatas, at spices.

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