



Tamil Gluten Free Restaurant Card

பசையம் அற்ற தமிழ் உணவக சாப்பாட்டு வகைகள் . நான் கோலியாக் எனப்படும் நோயால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதால் , நான் மிக கண்டிப்பாக பசையும்(gluten) அற்ற உணவுகளை உண்ணவேண்டி உள்ளது.

ஆகவே நான் கோதுமை மாவு கோதுமை தானியம், கம்பு மாவு, பார்லி அல்லது ஓட்ஸ் அடக்கி செய்யப்பட்ட உணவு வகைகளை உட்கொண்டால் நோய்வாய்ப்பட நேரிடும் .

இந்த உணவில் கோதுமை மாவு கோதுமை தானியம், கம்பு மாவு, பார்லி அல்லது ஓட்ஸ் அடங்கியுள்ளதா? உணவில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளவற்றை உறுதியாக சொல்ல முடியவில்லை எனின் எனக்கு அதை அறியப்படுத்தவும் ..

என்னால் சோறு, சோளம் ,உருளைகிழங்கு , எல்லாவகை மரக்கறிகள் மற்றும் பழம் முட்டை, பாலாடை கட்டி (சீஸ்) ,பால் இறைச்சி மற்றும் மீன் என்பவற்றை உண்ண முடியும் ..ஆனால் அவை கோதுமை மாவு உங்கள் உதவிக்கு நன்றி பட்டர் மாவு, பாணபாண் தூள் மற்றும் சோஸ் இல்லாவிடின் மட்டுமே உண்ண முடியும் ...