



Vietnamese Gluten Free Restaurant Card

Tôi có 1 căn bệnh gọi là Celiac (căn bệnh nguy hiểm cho đường ruột) và phải tuân theo một chế độ ăn uống nghiêm ngặt không có gluten.

Tôi có thể bị bệnh nặng nếu tôi ăn thức ăn có chứa bột mì, các loại ngũ cốc, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, mì căn và yến mạch.

Món tôi vừa gọi có chứa bột mì, các ngoại ngũ cốc, lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, mì căn và yến mạch không? Nếu bạn không chắc chắn về những gì thực phẩm này có chứa, xin hãy cho tôi biết.

Tôi có thể ăn những món ăn có chứa gạo, ngô, khoai tây, các loại rau và trái cây, trứng, phô mai, sữa, thịt và cá - miễn là không có nấu chung với bột mì (wheat flour), bột nhào (batter), bánh mì vụn (breadcrumbs), hoặc nước sốt (sauce.)

Cám ơn bạn đã giúp đỡ."

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