

ĐỒ ĂN KHÔNG CHỨA GLUTEN

Vui lòng đọc kỹ hướng dẫn này trước khi chuẩn bị đồ ăn cho tôi.
Cảm ơn rất nhiều!



Tôi bị dị ứng với gluten. Vì lý do sức khỏe nghiêm trọng, tôi phải kiêng hoàn toàn gluten. Chỉ cần ăn phải một lượng nhỏ cũng khiến tôi bị rối loạn tiêu hóa, đau bụng, nôn mửa, tiêu chảy và mệt mỏi. Rất mong bạn giúp đỡ.

✓ TÔI CÓ THỂ ĂN

Các món từ gạo, nếp, khoai tây, khoai lang, ngô, bột năng, bột gạo, bún, phở, miến, rau củ quả, thịt, cá, trứng, nước mắm, muối và đường. Tôi cũng ăn được thực phẩm có nhãn “gluten-free”, miễn là không nấu chung với thực phẩm có gluten.

✗ TÔI KHÔNG THỂ ĂN

Lúa mì, lúa mạch, lúa mạch đen, yến mạch, bột mì, mì, nui, bánh mì và đồ chiên tẩm bột. Các loại gia vị và nước sốt như nước tương (xì dầu), dầu hào, hạt nêm/bột nêm (như Knorr) và nước sốt đóng gói. Bia cũng có gluten.

⚠ TRÁNH LÂY NHIỄM CHÉO

Xin dùng dao, thớt, chảo và dầu ăn sạch, riêng biệt với thực phẩm có gluten. Chỉ một lượng gluten rất nhỏ cũng khiến tôi bị bệnh.