



ฉันเป็นโรคที่เรียกว่า ซีลีแอค (Celiac)

ไม่สามารถรับประทานอาหารที่มี กลูเตน (Gluten)

เป็นส่วนผสมได้ ซึ่งอยู่ใน แป้งสาลี ข้าวสาลี
ข้าวไรย์ ข้าวบาร์เลย์ มอลต์ และข้าวโอ๊ต
หากรับประทานเข้าไปจะทำให้ป่วยมาก

กลูเตน มีอยู่ในซีอิ๊วทุกชนิด น้ำมันหอย

แป้งทอดกรอบ (เช่น แป้งโกกิ) ผงปรุงรส (เช่น คนอร์)

ซอสอื่นๆ (เช่น ซอสมะเขือเทศบางยี่ห้อ)

และอาหารต่างๆที่มีแป้งสาลีเป็นส่วนประกอบ เช่น
ขนมปัง

**หากคุณไม่แน่ใจในส่วนผสมของอาหาร
รบกวนแจ้งให้ฉันทราบด้วย**

ฉันสามารถรับประทานอาหารที่มีส่วนผสมของข้าว
ข้าวโพด มันฝรั่ง ผักและผลไม้ทุกชนิด ไข่ ซีส นม
เนื้อสัตว์ และอาหารทะเล

**ทราบใดที่อาหารเหล่านี้ไม่ได้ปรุงกับแป้งสาลี
เกล็ดขนมปัง**

หรือเครื่องปรุงต่างๆที่กล่าวมาข้างต้น

(สามารถใช้น้ำปลาหรือเกลือในการปรุงรสเค็มแทนไ

ด้ หรือเครื่องปรุงต่างๆติดป้ายว่า ปราศจากกลูเตน

หรือ Gluten Free)

ขอบคุณสำหรับความช่วยเหลือของคุณครับ/ค่ะ

www.celiacosmadrid.org