

माता का सकल।

• लस/ग्लूटेन को माता का कर्कशक या प्रशालक कयानी से निजटाइजतर माता नहिने

- लाई।
- म्पुे थाली मं विरष रूपा से सेटिस्टा या गालिथी से युकत कडै म्पुे लोर्नेन न
- म्पुे लोर्नेन कडै।
- रूपा सेटिस्टा या तर्दरे का उपयुग न करे जो लस युकत रोटी या ब्रेड क
- खाटा पदाथ को ललाई है।
- किलसी म्पुे गडरे कयपर या कडै का उपयुग न करे लिमसं लस युकत
- ललाई टस्टीने पडै।
- पानी से धोया जाना चाहिए।
- सतही, बर्तनी और उपकरणों को उपयुग करने से पहले साधन और
- म्पुे मोजन कडै तैयार करने के लिए उपयुग किए जाने वाले से म्पुे प्रीप हो।
- म्पुे मोजन किलसी म्पुे लस युकत सामग्री से लिक्कल हो होन हिने भना हिने।
- जब म्पुे मोजन तैयार किये जाते है तो गड हड सुनिश्चित करते है कि
- (जब तक कि स्पड रूपा से लोर्नेन युकत न हो)
- नहिने खा सकता।
- कृपया लेबल को ध्यान से पढ़ें। मैं निम्नलिखित में से कडै म्पुे सामग्री
- कृपया कडै म्पुे मोजन तैयार करने वाले व्यक्त को ट्रे
- खतरनाक है।
- भनाया हिने। लिमसं थोडा सा म्पुे लोर्नेन हो वह हड म्पुे सेहत के लिए
- रेसा कडै म्पुे खा नहिने खा सकता, लिमसं लोर्नेन हो हो या लोर्नेन से
- लोर्नेन/ लस एक प्रोटीन है जो गेहूँ, जौ और गडै में पाया जाता है। मैं

Foods and Ingredients that usually contain gluten:

Barley	Gravy	Pasta
Beer/Ale	Hing	Semolina
Bread/	Instant Soup	Spelt
Breading/	Stock	Soy Sauce
Breadcrumbs	Malt	Teriyaki sauce
BBQ sauce	Malt Vinegar	Wheat
Couscous	Marinades	Worcestershire
Croutons	Miso	sauce
Flour/Atta/	Oats	Vegemite
Maida	Oyster Sauce	

खाद्य पदार्थ और सामग्री जिनमें आमतौर पर लस/ ग्लूटेन होता है वह निचे दिए गए विवरण को ध्यान से देखें।

जौ (बालें)	माल्ट स्टॉक (यानी यवरस)	सूजी
बीयर / शराब	जौ का सिरका	स्पेल्ट (वर्तनी)
ब्रेड या रोटी	लस वाला मेरीनेट (खटाई	सोया सॉस
ब्रेडक्रम्ब्स (ब्रेड का चूरा)	एवं मसाले संरक्षित)	तेरियाकी सॉस
बार्बेक्यू सॉस	हींग	गेहूँ
ब्रेड के तले हुए टुकड़े	हींग से बनी ग्रेवी/सब्जी	वूस्टरशर सॉस
आटा / मैदा	मीसो	येस्ट: ताजे खमीर
लस वाली ग्रेवी	जई	का सत्व
तुरंत सूप	कस्तूरा सॉस	(Vegemite /
	पास्ता	marmite)

Dietary Alert: Gluten

प्रतिबंध आहार जिसमें लस हो यानी ग्लूटेन

Hindi

I cannot eat gluten.

If you are not sure about an ingredient or cooking method, please ask me. I am happy to answer any questions.

यदि आप एक घटक या खाना पकाने की विधि के बारे में निश्चित नहीं हैं, तो कृपया मुझसे पूछें। मुझे किसी भी प्रश्न का उत्तर देने में खुशी होगी।

और जानें:

InternationalGlutenFree.com



Copyright International Gluten Free LLP 2020