

To the chef:

I am on a medically required diet and need special assistance with my meal. I cannot eat wheat and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick and therefore I must avoid any food, sauce or garnish containing gluten and any of its byproducts including wheat flour, oats, breadcrumbs, soy sauce, bouillon cubes and purchased stocks, teriyaki sauce, commercial seasoning blends, marinades and sauces (unless they are labeled gluten free).

I can safely eat fruits, vegetables, rice, quinoa, buckwheat, amaranth, corn, potatoes, peas, legumes, millet, sorghum and nuts, chicken, red meats, fish, eggs, dairy products, fats and oils, distilled vinegars, and homemade stocks and gravies, as long as they are not cooked with wheat flour, breadcrumbs or sauce.

Please prepare my food in a way that avoids cross contamination with wheat. Use fresh water, separate oil, pots, pans and utensils. If you are not sure about an ingredient that the food contains, please let me know and I may be able to give you more information.

Thank you for helping me to have a safe and pleasant dining experience.

Hindi

रसोइये के लिए:

मैं एक चिकित्सकीय आवश्यक आहार पर हूँ और मुझे अपने भोजन के साथ विशेष सहायता की जरूरत है। मैं गेहूँ और ग्लूटेन (लस) नहीं खा सकता/सकती (ग्लूटेन गेहूँ, रागी और जौ में पाया जाता है)। ग्लूटेन की थोड़ी सी मात्रा भी मुझे बीमार कर सकती है और इसलिए मुझे ग्लूटेन युक्त कोई भी भोजन, सॉस या सजावट की सामग्री और गेहूँ का आटा, ओट्स (जई), ब्रेड के टुकड़े, सोया सॉस, शोरबे के क्यूब्स और खरीदे गए व्यंजन, तेरियाकी सॉस, वाणिज्यिक मसालों के मिश्रण, सिरके और सॉस (जब तक कि उन पर ग्लूटेन मुक्त होने के लेबल ना लगे हों) सहित ग्लूटेन के कोई उप-उत्पाद खाने से बचना चाहिए।

मैं फल, सब्जियाँ, चावल, कीन्वा [quinoa], बकव्हीट (कुट्ट), चौली, मक्का, आलू, मटर, फलीदार सब्जियाँ, बाजरा, ज्वार और मेवा, चिकन, लाल गोश्त, मछली, अंडे, डेयरी उत्पाद, वसा और तेल, आसुत सिरके, और घर के बने व्यंजन और शोरबे सुरक्षित रूप से खा सकता/सकती हूँ, जब तक कि वे गेहूँ के आटे, ब्रेड के टुकड़ों या चटनी के साथ पकाए नहीं गए हों।

कृपया मेरा खाना इस प्रकार बनाएँ कि वह गेहूँ से संदूषित होने से बचे। ताज़े पानी, अलग तेल, पत्तीलों, तवों और बर्तनों का इस्तेमाल करें। यदि आप भोजन में शामिल किसी भी सामग्री के बारे में निश्चित रूप से नहीं जानते हैं तो कृपया मुझे बताएँ, शायद मैं आपको और जानकारी दे सकूँ।

मुझे भोजन का एक सुरक्षित और सुखद अनुभव लेने में मदद करने के लिए धन्यवाद।

Gluten Free Meal Card Indian (Hindi)

To the Chef:

I am on a medically required diet and need to know how my food is prepared. I cannot eat wheat, and gluten (gluten is found in wheat, rye and barley). Even the smallest amount of gluten can make me sick, and therefore I must avoid any food, sauce, or garnish containing gluten, and any of its byproducts. If you are not sure if a menu item, recipe or ingredient contains gluten, please let me know and I may be able to give you more information.

Foods that I can safely eat include:

- Beef, fish, pork, poultry, seafood, tofu and most soy products
- Eggs
- Dairy products, yogurt, coconut milk
- Fruits and juices, coconut, vegetables, including canned tomato products
- All beans, legumes, lentils, split peas, nuts including: peanut butter, and nut butters
- Bhajis (made with 100% chick pea flour), pakoras (made with 100% garbanzo flour), papadam (made with 100% lentil flour), potatoes, rice, sweet potatoes
- Butter, margarine and vegetable oils
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt, wheat free soy sauce, homemade stocks and broths (without added wheat)
- Distilled alcohol, wine

Foods that I cannot safely eat (unless they have been checked to be gluten free) include:

- Skewered meat, vegetables and shrimp dusted with wheat flour or wheat flour based marinades
- Bread, chapattis, naan parathas, pooris, roti, samosas
- Hing and spice blends that contain hing, curry powder, curries and chutneys thickened with wheat flour, seasoning blends, modified wheat starch, soy sauce, teriyaki sauce, hydrolyzed vegetable protein
- Bouillon cubes, canned stocks and broth, packaged soup, and soup and curry bases,
- Salad dressings, and sauces that include malt or any gluten containing byproduct
- Beer
- Food fried in the same oil as wheat and gluten products such as samosas and pooris.

If a label says that a food product was made on equipment that processes wheat, rye or barley, I cannot eat it. If the label says malt or barley, I cannot eat it.

In the Preparation of my Food:

Please prepare my food in a safe way to avoid cross contamination with wheat, rye, and barley. Use fresh water, separate oil, pots, pans, colanders and utensils.

Thank you for preparing my meal in a creative way that includes safe foods so I can have a wonderful dining experience.

ग्लूटेन मुक्त भोजन कार्ड

भारतीय (हिंदी)

रसोइये के लिए:

मैं एक चिकित्सकीय आवश्यक आहार पर हूँ और मेरे लिए यह जानना ज़रूरी है कि मेरा खाना कैसे तैयार किया जाता है। मैं गेहूँ और ग्लूटेन (लस) नहीं खा सकता/सकती हूँ (ग्लूटेन गेहूँ, रागी और जौ में पाया जाता है)। ग्लूटेन की थोड़ी सी मात्रा भी मुझे बीमार कर सकती है, और इसलिए मुझे ग्लूटेनयुक्त कोई भोजन, सॉस या सजावट की सामग्री, और उसके कोई भी उप-उत्पाद खाने से बचना चाहिए। यदि आपको निश्चित तौर पर नहीं पता कि मेनू आइटम, व्यंजन या सामग्री में ग्लूटेन है या नहीं, तो कृपया मुझे बताएँ, हो सकता है मैं आपको और जानकारी दे सकूँ।

ऐसे खाद्यपदार्थ जिन्हें मैं सुरक्षित रूप से खा सकता/सकती हूँ:

- बीफ (गाय का गोश्त), मछली, पोर्क (सूअर का गोश्त), पोल्ट्री (अंडे, मुर्गियाँ, बतखें इत्यादि), समुद्री भोजन, टोफू (सोयाबीन का दही) और अधिकतर सोया उत्पाद
- अंडे
- डेयरी उत्पाद, दही, नारियल का दूध
- फल और रस, नारियल, कैन्ड टमाटर उत्पाद सहित सब्जियाँ
- सभी फलियाँ, फलीदार सब्जियाँ, मसूर, मूँग, दालें, मेवे जिनमें: मूँगफली के मक्खन, और मेवे के मक्खन शामिल हैं
- भाजियाँ (100% बेसन से बनी), पकौड़े (100% बेसन से बने), पापड (100% दाल के आटे से बने), आलू, चावल, शकरकंद
- मक्खन, मार्जरीन और वनस्पति तेल
- शुद्ध मसाले और जड़ी बूटियाँ, आसुत सिरके जिनमें मॉल्ट न हो, सोया सॉस जिसमें गेहूँ न हो, घर के बने व्यंजन और शोरबे (जिनमें गेहूँ डाला न गया हो)
- आसुत आल्कोहॉल, वाइन

ऐसे खाद्यपदार्थ जिन्हें मैं सुरक्षित रूप से नहीं खा सकता/सकती (जब तक कि उनके ग्लूटेन मुक्त होने की जाँच ना कर ली गई हो):

- सीख गोश्त, गेहूँ का आटा छिड़की सब्जियाँ और झींगी या गेहूँ के आटे आधारित सिरके
- ब्रेड, चपातियाँ, नान पराठे, पूरियाँ, रोटी, समोसे
- हींग और हींगयुक्त मसालों के मिश्रण, गरम मसाला, गेहूँ के आटे से गाढ़ी बनाई गई सब्जियाँ और चटनियाँ, मसालों के मिश्रण, रूपान्तरित गेहूँ का स्टार्च, सोया सॉस, तेरियाकी सॉस, हाइड्रोलाइज़्ड वनस्पति प्रोटीन
- शोरबे के क्यूब्स, कैन्ड व्यंजन और शोरबा, पैकेज्ड सूप और सूप व सब्जी का गूदा
- सलाड ड्रेसिंग, और सॉस जिनमें मॉल्ट या कोई ग्लूटेनयुक्त उप-उत्पाद हो
- बीयर
- गेहूँ और ग्लूटेन के उत्पाद तले गए हों उस तेल में तले गए समोसे और पूरियाँ जैसे खाद्यपदार्थ।

यदि लेबल पर लिखा हो कि खाद्य पदार्थ ऐसे उपकरण पर बनाया गया है जो गेहूँ, रागी [rye] या बार्ली (जौ) को प्रोसेस (प्रसंस्कृत) करता है, तो मैं नहीं खा सकता/सकती। यदि लेबल पर मॉल्ट या बार्ली लिखा हो तो मैं नहीं खा सकता/सकती।

मेरा भोजन तैयार करने से संबंधित:

कृपया मेरा खाना सुरक्षित तरीके से बनाएँ ताकि वह गेहूँ, रागी, और जौ से संदूषित होने से बचे। ताज़े पानी, अलग तेल, पत्तियों, तवों, छलनियों और बर्तनों का इस्तेमाल करें।

मुझे खाने का एक अद्भूत अनुभव मिल सके इसके लिए सुरक्षित खाद्य पदार्थों का इस्तेमाल करके सृजनात्मक तरीके से मेरा खाना तैयार करने के लिए धन्यवाद।