

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.

Προς τον μάγειρα / Σεφ: **Greek**

Βρίσκομαι σε μια αυστηρή ιατρική δίαιτα και χρειάζομαι ειδική βοήθεια όσον αφορά το γεύμα μου. Δεν μπορώ να φάω σιτάρι και γλουτένη (η γλουτένη βρίσκεται στο σιτάρι, στη σίκαλη και στο κριθάρι). Ακόμη και το μικρότερο ποσό γλουτένης μπορεί να με κάνει να αρρωστήσω και επομένως πρέπει να αποφύγω οποιαδήποτε φαγητό, σάλτσα ή γαρνίρισμα που περιέχει γλουτένη και οποιοδήποτε από τα υποπροϊόντα της, συμπεριλαμβανομένου του σιτάλευρου, της βρώμης, των τριμμένων φρυγανιών, της σάλτσας σόγιας, των κύβων σούπας και των αγορασμένων ζωμών, της σάλτσας teriyaki, των εμπορικών μιγμάτων καρυκευμάτων, των μαρινάδων και των σαλτσών (εκτός κι αν αναγράφουν στην ετικέτα ότι δεν περιέχουν γλουτένη).

Μπορώ ακίνδυνα να φάω φρούτα, λαχανικά, ρύζι, κινόα, Μπακγούιτ, αμάραντο, καλαμπόκι, πατάτες, μπιζέλια, όσπρια, κεχρί, σόργο και καρύδια, κοτόπουλο, κόκκινα κρέατα, ψάρια, αυγά, γαλακτοκομικά προϊόντα, λίπη και έλαια, αποσταγμένο ξίδι, και τα σπιτικούς ζωμούς και τους ζωμούς, εφ' όσον δεν μαγειρεύονται με αλεύρι σίτου, τριμμένες φρυγανιές ή σάλτσα.

Παρακαλώ προετοιμάστε το γεύμα μου με τέτοιο τρόπο ώστε να αποφευχθεί η μόλυνση από το σιτάρι. Χρησιμοποιήστε καθαρό νερό, λάδι, δοχεία, τηγάνια και εργαλεία. Εάν δεν είστε βέβαιοι για ένα συστατικό που τα τρόφιμα περιέχουν, παρακαλώ ενημερώστε με και μπορώ να είμαι σε θέση να σας δώσω περισσότερες πληροφορίες.

Σας ευχαριστώ για τη βοήθεια στο να έχω μια ασφαλής και ευχάριστη γευστική εμπειρία.

## **Gluten Free Meal Card    Greek**

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, goat, lamb, pork, poultry, seafood, tofu and most soy products
- Eggs
- Dairy products, yogurt
- Fruits and juices, baba ganoush, all vegetables including cabbage, eggplant, grape leaves, zucchini, and canned tomato products
- All beans, fava beans, legumes, seeds and nuts including: peanut butter, nut butters, tahini
- Potatoes, rice
- Homemade stocks and broths (without added wheat)
- Butter, margarine, olives, olive and vegetable oil
- Pure spices and herbs, distilled vinegars that do not contain malt, wheat free soy sauce
- Distilled alcohol, wine

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

- Any meat or seafood that has been dusted or dredged in wheat flour or basted with wheat flour based marinades
- Bread, egg noodles, phyllo, pita, or any items made with these such as baklava, gyros, pastries, pies (cheese, meat or vegetable), souvlaki spanakopita
- Seasoning blends, modified wheat starch, soy sauce, teriyaki sauce, hydrolyzed vegetable protein, Worcestershire sauce
- Bechamel sauce, bouillon cubes, canned stocks and broth, packaged soup and soup bases, gravies, cream sauces and some marinades
- Salad dressings, and sauces that include malt or any gluten containing byproduct
- Beer

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

## Κάρτα Γευμάτων Χωρίς Γλουτένη Ελληνικά **Greek**

Προς τον μάγειρα / Σεφ:

Βρίσκομαι σε μια αυστηρή ιατρική δίαιτα και πρέπει να ξέρω πώς προετοιμάζεται το γεύμα μου. Δεν μπορώ να φάω το σιτάρι και τη γλουτένη (η γλουτένη βρίσκεται στο σιτάρι, τη σίκαλη και το κριθάρι). Ακόμη και το μικρότερο ποσό γλουτένης μπορεί να με κάνει να αρρωστήσω, και επομένως πρέπει να αποφύγω οποιαδήποτε τρόφιμα, σάλτσα, ή γαρνίρισμα που περιέχει γλουτένη και οποιωνδήποτε από τα υποπροϊόντα της. Εάν δεν είστε βέβαιοι για ένα συστατικό του μενού, μια συνταγή ή ένα τρόφιμο περιέχουν γλουτένη, παρακαλώ ενημερώστε με και μπορεί να είμαι σε θέση να σας δώσω περισσότερες πληροφορίες.

### **Τρόφιμα που μπορώ ακίνδυνα να φάω:**

- Βοδινό κρέας, ψάρια, γίδα, αρνί, χοιρινό κρέας, πουλερικά, θαλασσινά, τοφού και τα περισσότερα προϊόντα σόγιας
- Αυγά
- Γαλακτοκομικά προϊόντα, γιαούρτι
- Φρούτα και χυμοί, τραχανάς, όλα τα λαχανικά συμπεριλαμβανομένου του λάχανου, μελιτζάνας, αμπελόφυλλων, κολοκυθιών, και των κονσερβοποιημένων προϊόντων ντομάτας
- Όλα τα φασόλια, φασόλια φάβας, όσπρια, σπόρους και καρύδια συμπεριλαμβανομένων των: φυστικοβούτυρο, βούτυρα καρυδιών, ταχίνι
- Πατάτες, ρύζι
- Σπιτικοί ζυμοί και ζυμοί (χωρίς προστιθέμενο σιτάρι)
- Βούτυρο, μαργαρίνη, ελιές, από ελιά και φυτικό έλαιο
- Καθαρά καρυκεύματα και χορταρικά, αποσταγμένο ξίδι που δεν περιέχει βύνη, σάλτσα σόγιας χωρίς σιτάρι
- Εμφιαλωμένα αλκοολούχα ποτά, κρασί

### **Τρόφιμα που δεν μπορώ να φάω ακίνδυνα (εκτός αν έχουν ελεγχθεί και είναι χωρίς γλουτένη):**

- Οποιοδήποτε κρέας ή θαλασσινά που έχουν βουτηχτεί στο αλεύρι σιταριού ή έχουν ραντιστεί με μαρινάδα βασισμένη σε αλεύρι σιταριού
- Ψωμί, noodles αυγών, φύλλο, πίτα, ή οποιαδήποτε τρόφιμα που γίνονται από αυτά όπως ο μπακλαβάς, γύρος, ζυμαρικά, πίτες (με τυρί, κρέας ή λαχανικό), σπανακόπιτα ή σουβλάκι
- Μίγματα καρυκευμάτων, τροποποιημένο άμυλο σιταριού, σάλτσα σόγιας, σάλτσα τεριγιάκι, υδρολυμένη φυτική πρωτεΐνη, σάλτσα Γουορτσεστερσάηαρ.
- Σάλτσα Μπεςαμέλ, κύβοι σούπας, κονσερβοποιημένοι ζυμοί, συσκευασμένες σούπες και βάσεις σούπας, σάλτσες κρέμας και μερικές μαρινάδες
- Σάλτσες σαλάτας, και σάλτσες που περιλαμβάνουν τη βύνη ή οποιοδήποτε υποπροϊόν που περιέχει γλουτένη
- Μπύρα

Εάν στην ετικέτα αναγράφει ότι κάποια τρόφιμα έγιναν σε μηχανήμα που επεξεργάζεται το σιτάρι, τη σίκαλη ή το κριθάρι, δεν μπορώ να τα φάω. Εάν η ετικέτα αναγράφει βύνη ή κριθάρι, δεν μπορώ να τα φάω.

### **Κατά την προετοιμασία των τροφίμων μου:**

Παρακαλώ προετοιμάστε το γεύμα μου με ασφαλή τρόπο ώστε να αποφευχθεί η μόλυνση από το σιτάρι, τη σίκαλη, και το κριθάρι. Χρησιμοποιήστε καθαρό νερό, λάδι, δοχεία, τα τηγάνια, τρυπητά και εργαλεία.

Σας ευχαριστώ για την προετοιμασία του γεύματός μου με δημιουργικό τρόπο που περιλαμβάνει τα ασφαλή τρόφιμα έτσι ώστε εγώ να μπορώ να έχω μια θαυμάσια εμπειρία δείπνου.

© Total Wellness, Inc., Long Island, NY [TWelness@aol.com](mailto:TWelness@aol.com)