

ฉันทะสามีแพ็กกูเทน

เราทานข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์และข้าวโอ๊ตหรือซอส อาหารและเครื่องปรุงต่าง ๆ ที่ทำจากข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์และข้าวโอ๊ตไม่ได้

บางครั้งกลูเทนมักพบอยู่ในส่วนผสมของอาหารบางอย่าง ตารางด้านล่างคืออาหารที่มีส่วนผสมของกลูเทน

อาหารหรือเครื่องปรุง	ส่วนผสมที่มีกลูเทน
ซีอิ๊ว	ข้าวสาลี
แม็กกี้	ผงชูรส
ซอสหอยนางรมและซอสหอยชิน	ผงชูรสหรือข้าวสาลี
น้ำสต็อก	ข้าวสาลี ข้าวมอลต์หรือผงชูรส
ผงชูรส/อะมิ โนะ	ข้าวสาลี
มอลต์ไซรัปหรือมอลต์วีนิการ์	ข้าวบาร์เลย์
อาหารทอดหรือต้มอย่างเฟรนช์ฟรายหรือก๋วยเตี๋ยว	อาหารทอดหรือต้มที่ไม่มีส่วนผสมของกลูเทนแต่ทอดหรือต้มกับอาหารที่มีกลูเทน ทำให้อาหารที่ไม่มีกลูเทนปนเปื้อนกลูเทน

ด้านหลังของบัตรนี้เป็นตัวอย่างอาหารที่เราทานได้เพราะอาหารเหล่านี้ไม่มีส่วนผสมของข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์และข้าวโอ๊ตหรือส่วนผสมที่มีกลูเทน

นอกจากนั้นยังมีรายการตัวอย่างอาหารที่เราทานไม่ได้แต่รายการนี้ไม่ได้รวมอาหารทุกอย่างที่เราทานไม่ได้

คุณมีคำแนะนำเกี่ยวกับอาหารที่เราทานได้ไหม

เราขออภัยสำหรับความไม่สะดวก เราย่อชิมอาหารแสนอร่อยของคุณอยู่หากอาหารของคุณเป็นอาหารที่เราทานได้

ขอบคุณมากค่ะ

ตัวอย่างอาหารที่เราทาน ไม่ได้

- ✗ ขนมปังและเกล็ดขนมปัง
- ✗ แคลกเกอร์ที่ทำจากข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์หรือข้าวโอ๊ต
- ✗ เค้ก คูกี้และเพสตรีที่ทำจากข้าวสาลี ข้าวบาร์เลย์ ข้าวโอ๊ตหรือมอลต์ไซรัป
- ✗ ซอสที่ทำจากซอสซีอิ๊ว ซอสหอยนางรมหรือซอสแม็กกี้
- ✗ กว๊ายเตี๋ยที่ทำจากข้าวสาลี (เราทานกว๊ายเตี๋ยที่ทำจากข้าวได้)
- ✗ ของทอดที่ทำจากข้าวสาลีหรือทอดโดยใช้น้ำมันเดียวกับอาหารที่ทำจากข้าวสาลี
- ✗ “ข้าวเพื่อสุขภาพ” ทำจากข้าวบาร์เลย์หรือข้าวโอ๊ต
- ✗ อาหารทุกชนิดที่ปรุงด้วยซอสซีอิ๊วขาว (เราทานซอสทามาริได้)

ตัวอย่างอาหารที่เราทาน ได้

- ✓ แกงที่ไม่ได้ใส่ซีอิ๊ว
- ✓ แพนเค้กที่ทำจากแป้งข้าว
- ✓ ข้าวเหนียว
- ✓ กว๊ายเตี๋ยที่ทำจากข้าว
- ✓ น้ำปลา (ที่ไม่ได้ทำจากซีอิ๊ว)
- ✓ เนื้อ ปลาหรือไก่ที่ไม่ได้ใส่ซีอิ๊ว ข้าวสาลีหรือซอสที่มีส่วนผสมของกลูเทนอื่น ๆ
- ✓ ซอสทามาริที่ไม่ได้ทำจากข้าวสาลี
- ✓ มันสำปะหลัง
- ✓ มันฝรั่ง
- ✓ ข้าว
- ✓ อาหารทอดที่ไม่มีส่วนผสมของข้าวสาลีและไม่ได้ทอดในน้ำมันหรือหม้อที่เคยทอดอาหารที่มีส่วนผสมของข้าวสาลีมาก่อน