

بطاقة الأكل بدون غلوتين في المغرب

أنا عندي مرض السيلياك وخاصني ناكل غير مأكلة ما
فيهاش الغلوتين.
ايلا كليت شي حاجة فيها غير شوية ديال الطحين، القمح،
الدقيق، الشعير، الجودار، ولا الشوفان، غادي نمرض بزاف

المأكلة ديالي مخاسش يكون فيها هادشي، عفاك قوليا الا
ماكنتيش متأكد من المكونات ديال هاد المأكلة
انا نقدر ناكل الروز، الذرة (الملييس)، بطاطا، ايلان، الحنطة
السوداء، جميع انواع الخضرة و الفواكه، البيض، الفرماج،
الحليب الحوت، و اللحم، و لكن بشرط مايكونوش
مقيوصين بالحبوب لي ذكرت من قبل، و لو حتى علا شكل
العجين، ولا مكرونة، ولا بانكو، ولا الصوص.
شكراً بزاف



Carte pour alimentation sans gluten au Maroc

Je suis atteint de la maladie coéliquue, donc je suis
intolérant au gluten.

Je peux tomber gravement malade si je consomme
des aliments contenant même des traces de blé,
de farine, de seigle, d'orge ou d'avoine. Alors, je
dois suivre un régime strict sans gluten !

Veuillez me faire savoir si vous avez des doutes
concernant les ingrédients de ces plats.

Je peux manger sans problèmes du riz, du maïs,
des pommes de terre, du millet, du sarrasin, tous
les types de légumes et de fruits, des œufs, du
fromage, du lait, de la viande et du poisson, à
condition qu'ils ne soient pas préparés avec l'un
des grains mentionnés ci-dessus, même sous
forme de chapelure, de pâte ou de sauces.

Merci pour votre aide !

