

## لدي حساسية ضد الغلوتين

: أنا لا أكل أي طعام يحتوي على

دقيق	فطائر
حبوبات	صلصة الصويا
قمح	محار
حبوب الجاودار	فول الصويا
الشعير	أحادي الصوديوم
الشوفان	جلوتامات
المتبل	حساء
لصوص	النشا المعدلة
مايونيز	الملت
مخلل	توابل الملت
المرق الخليط	العنصر المشترك في حبوب الإفطار
معكرونة	خل الملت
الكسكس	اللحوم المصنعة أو
العجين	بيرة
فتات الخبز	المشروبات الكحولية المستمدة من
	الحبوب
أستطيع أكل	
الأرز	حليب
الذرة	لحم
البطاطس	سمك
جميع أنواع الخضروات	جوز
فاكهة	البذور
بيض	البقول
جبنة	فاصوليا

طالما لم يتم طهيها مع

دقيق قمح  
العجين

فتات الخبز  
الصوص

# I am Gluten Intolerant

**I cannot eat any food that contains:**

<b>Flour</b>	<b>Pastry</b>
<b>Grains</b>	<b>Soy Sauce</b>
<b>Wheat</b>	<b>Mono Sodium</b>
<b>Rye</b>	<b>Glutamate</b>
<b>Barley</b>	<b>Stock or Bouillon</b>
<b>Oats</b>	<b>Modified Starch</b>
<b>Marinades</b>	<b>Malt</b>
<b>Sauces</b>	<b>Malt Flavourings</b>
<b>Mayonnaise</b>	<b>Cereal Ingredients</b>
<b>Pickles</b>	<b>Malt Vinegar</b>
<b>Gravy Mix</b>	<b>Processed Meat</b>
<b>Pasta</b>	<b>Seafood</b>
<b>Couscous</b>	<b>Beer</b>
<b>Batter</b>	<b>Grain Based Spirits</b>
<b>Breadcrumbs</b>	

**I can eat:**

<b>Rice</b>	<b>Milk</b>
<b>Maize</b>	<b>Meat</b>
<b>Potatoes</b>	<b>Fish</b>
<b>All kinds of vegetables</b>	<b>Nuts</b>
<b>Fruit</b>	<b>Seeds</b>
<b>Eggs</b>	<b>Pulses</b>
<b>Cheese</b>	<b>Beans</b>

*www.AlternativeEgypt.com*

*As long as they are not cooked in:*

*Wheat flower, batter, breadcrumbs or sauces*