



GLUTENVRIJ KAART

グルテンフリーのお願い

Ik moet gluten vermijden en verzoek vriendelijk om hulp bij het bereiden van een glutenvrije maaltijd. Zorg er alstublieft voor dat er geen sojasaus, miso of andere glutenbevattende granen in mijn gerecht worden gebruikt.

Een volledige lijst van glutenhoudende granen die ik niet kan eten: tarwe, rogge, gerst, triticale, mout, brouwgist, tarwestijfsel. Varianten en afgeleiden van tarwe, zoals: tarwekorrels, durum, emmer, semolina, spelt, farina, farro, graham, KAMUT® khorasan tarwe, einkorn tarwe.

Ik kan veilig eten: rijst, rijstpasta, groenten, fruit, vis en vlees. Het is zeer belangrijk dat kruisbesmetting wordt voorkomen. Kunt u daarvoor alstublieft apart, schoon keukengerei en een aparte bereidingsruimte gebruiken?

私はグルテンを避ける必要があるため、グルテンフリーの食品を探しています。グルテンを含まない料理を用意していただけるようお願いいたします。醤油、味噌、グルテンを含む穀類は使用しないようにお願いします。

食べられないグルテンを含む穀物の一覧：小麦、ライ麦、大麦、ライ小麦、麦芽、ビール酵母、小麦でんぷん。小麦ベリー、デュラム小麦、エマー小麦、セモリナ小麦、スペルト小麦、ファリーナ小麦、ファット小麦、グラハム小麦、KAMUT®ホラサン小麦、アインコーン小麦など。

食べられる食品の一覧：米、米粉、ライスヌードル、野菜、果物、魚、肉を安全に食べることができます。グルテンの混入は、清潔な調理器具を使い、調理場を分けることで避けることができます。よろしくお願いいたします。



JAPANSPECIALIST

Lifetime adventures since 1912