



THAI

ตัวผมแพ้สารอาหารโปรตีนที่มาจากข้าวสาลี ซึ่งหมายถึงผมไม่สามารถทาน อาหาร หรือดื่มเครื่องดื่มใดๆ ที่มีส่วนประกอบของ ข้าว wheat, rye, ข้าวบาร์เลย์, ข้าวโอ๊ต, แป้งข้าวสาลีเช่น spelt, triticale, kamut, หรือ emmer wheat, bulgur ซึ่งสิ่งเหล่านี้อาจเป็นแป้ง เกิดขนมปัง หรือตัวทำความชื้นให้กับซอสบางชนิด กรุณาช่วยจัดอาหารที่หลีกเลี่ยงส่วนผสมดังกล่าวให้ผมด้วยครับ ขอขอบคุณมากครับ

www.glutenfreeadventures.net