



## Centre for Digestive Care

[www.centrefordigestivecare.com](http://www.centrefordigestivecare.com), whats app: 8851843906 / 9958970845

### Celiac Disease Diet

खाने के समूह	अनुमति दी गई वस्तुओं	आइटम की अनुमति नहीं है
अनाज	कुट्टू, मक्का, बाजरा, जवार, सिंधारा, चावल बेसन, सोयाबीन, एरोरूट.	गेहूं, मैदा, सुजी, जौ, ओट्स, डालिया
अनाज उत्पाद	डोसा, वाडा, आलू पापद, सब्बुना पापद, भुना चाना, पॉपकॉर्न, चावल, कॉर्नफ्लेक्स (लस मुक्ता), मुर्मूरा, सोया, पोहा, बेसन चिला, नमकीन, नट्स, चाना, बेसन, चावल से बने)	भतुरा, कुलचा, बर्गर, पास्ता, मथरी, नूडल्स, ब्रेड, रस्क, पेटीज़, मैक्रोनि, स्पेगेटी, उपमा, बिस्किट, गेहूं फ्लेक्स, सेवियन, पिज्जा
सब्जियां और फल	सभी सब्जियां और फल	फल कस्टर्ड
मासाहारी	अंडा, चिकन, मटन, मछली।	जमे हुए मांस, चिकन, सॉसेज
वसा ,तेल और मसालों	मक्खन, तेल, घी, मूंगफली , मिर्च, नमक, हल्दी	हिंग
दाने और बीज	सभी दाल, बीज और मेवे	(-)
मिठाई	घर बनाया मिठाई और मिठाई जैसे रसगुल्ला, संदेश, खेर, गाजर हलवा, कद्दू हलवा, आलू हलवा, काजू बर्फी, तिल पट्टी	मिठाई, केक और पेस्ट्री , गुलाब जामुन
आइस क्रीम और चॉकलेट	सादा आइस क्रीम, पसंदीदा वैनिला, सादा डेयरी दूध और नेस्ले मिल्की बार,	आइस क्रीम के साथ वेफर्स और मेवे और चॉकलेट के साथ क्रीम
पेय	शुद्ध कोको पाउडर, कॉफी, चाय के साथ बने चॉकलेट पेय,	बोर्नविटा / बूस्ट / हॉर्लिक्स, बीयर, अल्कोहल, माल्ट के साथ कुछ भी
पेय	ताजा रस, दूध, लस्सी, सोडा, शीतल पेय,	स्वादयुक्त दूध, सूप
सॉस	हाइन्ज़	केचप, अन्य सभी सॉस
दवाई	अल्कोहल सिरप से बचें	

- पहले रोगियों के भोजन को तैयार करने की कोशिश करें
- रोगी के लिए अलग चाकला, बेलन, परत, तावा, घी पॉट, प्लेट का प्रयोग करें
- रोगी के लिए घर पर अलग और व्यक्तिगत आटा ग्राइंडर (छोटी चक्की) का प्रयोग करें
- बाहरी वस्तुओं को खाने से बचें, ग्लूटेन मुक्त (Gluten free) लेबल की जांच करें (अगर स्पष्ट नहीं)

है, न खाए)

- शुरुआत में 3-4 सप्ताह दूध / दूध उत्पादों से बचें। लैक्टोज मुक्त दूध का उपयोग किया जा सकता है।
- ग्लूटेन मुक्त आहार शुरू करने से पहले , हमेशा पुष्टि की जानी चाहिए **क्योंकि यह अजीवन है।**
- हमेशा याद रखें कि क्या आप अपने आहार के लिए ईमानदार हैं, आप स्वस्थ रहेंगे।

#### ग्लूटेन मुक्त उत्पादों के लिए एड्रेस

स्पेंसर रिटेल लिमिटेड एमजीएफ मेगासिटी मॉल गुड़गांव .0124-4375331	Modern Bazaar दुकान संख्या- 23,24,25 अर्जुन मार्ग, डीएलएफ चरण -1 गुड़गांव। 0124-4212190
47 उत्तरी एवेन्यू, पुंजबी बाग एनक्लेव, पश्चिम पंजाबी बाग, नई दिल्ली .01165006501	प्लॉट संख्या -13 सेक 12 ए, प्रकाश sweet के पास, द्वारका। नई दिल्ली। 011-28080690
अमारा फूड एंड वेलनेस प्राइवेट लिमिटेड दुकान संख्या- बी -26 निर्वाण आंगन निर्वाण देश सेक -50, गुड़गांव 09 911600495	अमारा फूड एंड वेलनेस प्राइवेट लिमिटेड शॉप नं। 143 सुपरमार्ट 1 डीएलएफ पीएच -4 गुड़गांव .0 9911600495