

I cannot eat gluten (Celiac Disease)



Even a tiny amount of gluten (wheat, barley, or rye) will make me very sick. Thank you for your patience and for helping me stay safe.

I cannot eat

- Grains: Wheat, Barley, Rye, or Oats.
- Breads: Roti, Chapati, Naan, Puri, or Sel Roti (unless 100% rice-based and fried in fresh oil).
- Tibetan/Himalayan dishes: Momos (wheat wrappers), Thukpa, Thentuk, or Tsampa (roasted barley flour).
- Noodles: Chow mein, or instant noodles like Wai Wai or Maggi.
- Sauces & Spices: Soy sauce (contains wheat) and Hing (Asafoetida), as it is often mixed with wheat flour to prevent clumping.

If you're not sure, I prefer simple dishes: Plain Rice, Potatoes, or 100% Buckwheat (Phapar) seasoned only with turmeric, cumin, ginger, garlic, and salt.



Attention

Avoid cross-contamination:

- Use clean utensils, pans, and cutting boards.
- Do not use the same steamer used for Momos or Tingmo.
- Do not boil in the same water used to boil wheat noodles.
- Do not cook in a pan that was used for wheat products without washing it with soap first.
- Do not add soy sauce, Maggi seasoning cubes, or Hing.
- Do not fry my food in the same oil used for frying Puri or Momos.

Even small traces of gluten can make me sick.

मलाई ग्लुटेनबाट एलर्जी छ (मलाई सिलियाक रोग छ)



थोरै मात्रामा ग्लुटेन खाँदा पनि म धेरै बिरामी हुन्छु। मलाई सुरक्षित राख्न सहयोग गर्नुभएकोमा र तपाईंको धैर्यताको लागि धेरै धन्यवाद

मैले खान नहुने कुराहरू

- अन्नहरू: गहुँ (Wheat), जौ (Barley), राई (Rye) वा ओट्स (Oats)।
- रोटीहरू: रोटी, चपाती, नान, पुरी वा सेल रोटी (यदि १००% चामलको पिठोबाट बनेको र सफा तेलमा छुट्टै पकाएको भए मात्र खान मिल्छ)।
- हिमाली खानाहरू: मोमो (गहुँको पिठो), थुकपा, थेन्थुक वा साम्पा (जौको पिठो)।
- चाउचाउ: चाउमिन, वा वाइवाइ र म्यागी जस्ता इन्स्ट्यान्ट चाउचाउ।
- सस र मसलाहरू: सोया सस (यसमा गहुँ हुन्छ) र हिङ (हिङमा प्रायः गहुँको पिठो मिसाइएको हुन्छ)।

यदि कुनै कुरामा ग्लुटेन छ कि छैन भन्ने शंका लागेमा, मलाई बेसार, जिरा, अधुवा, लसुन र नुन मात्र हालेर बनाइएको साधारण स्थानीय खाना दिनुहोला। कृपया आधुनिक सस वा सोया सस नहाल्नुहोला।



विशेष सावधानी

कृपया खाना मिसावट हुनबाट बचाउनुहोला

- सफा भाँडाकुँडा: कृपया सफा भाँडाकुँडा, तावा र तरकारी काट्ने बोर्ड (cutting board) मात्र प्रयोग गरिदिनुहोला
 - मोमोको स्टीमर: मेरो खाना मोमो पकाउने स्टीमरमा नपकाइदिनुहोला।
 - उमालेको पानी: मेरो खाना चाउचाउ वा थुकपा उमालेको पानीमा नपकाइदिनुहोला।
 - भाँडा पखाल्ने: गहुँका परिकार (रोटी आदि) पकाएको तावा वा भाँडो राम्रोसँग नपखाली मेरो खाना नपकाइदिनुहोला।
 - सस र मसला: मेरो खानामा सोया सस, म्यागी क्युब्स (Maggi cubes) वा हिङ नहाल्नुहोला।
 - तार्ने तेल: पुरी वा मोमो तारेको तेलमा मेरो खाना नतार्नुहोला।
- ग्लुटेनको थोरै मात्राले पनि मलाई धेरै बिरामी बनाउँछ।

©theshebooksagain

I would be very grateful if you could help me choose food that does not contain these ingredients and is prepared separately to avoid contamination.

- Use clean utensils, pans, and cutting boards.
- Do not steam my food in the same steamer used for Momos.
- Do not boil my food in the same water used to boil wheat noodles.
- Do not cook my food in a pan that was just used for wheat products without washing it first.
- Do not add soy sauce, Maggi seasoning cubes, or Hing to my food.
- Do not fry my food in the same oil used for frying Puri or Momos.

Please avoid cross-contamination

- Rice: White, Brown, or Himalayan Red rice.
- Dhido: Only if 100% pure Buckwheat (Phapar) or Milllet (Kodo)
- Please ensure absolutely no wheat flour is mixed in!
- Dal Bhat Tarkari: Lentil soup, rice, and vegetable curry (without Hing/Asafoetida).
- Chhura: Beaten/Flattened rice.
- Fresh ingredients: vegetables, fruit, eggs, local cheese (Chhurpi or paneer), plain meat.

I can eat (if prepared safely)

©theshebooksagain

खाना मिलाउन सक्नुहुने कुराहरू र तपाईंको धैर्यताको लागि धेरै धन्यवाद। मलाई सुरक्षित राख्न सहयोग गर्नुभएकोमा र तपाईंको धैर्यताको लागि धेरै धन्यवाद।

- मीमाको स्टीमर: मेरो खाना मीमा पकाउने स्टीमरमा नपकाइदिनुहोला।
- उमालेको पानी: मेरो खाना चाउचाउ वा थुकपा उमालेको पानीमा नपकाइदिनुहोला।
- भाँडा पखाल्ने: गहुँका परिकार (रोटी आदि) पकाएको तावा वा भाँडा राम्रोसँग नपखाली मेरो खाना नपकाइदिनुहोला।
- सस र मसला: मेरो खानामा सोया सस, म्यागी क्युब्स (Maggi cubes) वा हिङ नहाल्नुहोला।
- तार्ने तेल: पुरी वा मोमो तारेको तेलमा मेरो खाना नतार्नुहोला।

कृपया खाना मिसावट हुनबाट बचाउनुहोला

- चामल: सेतो, खैरो, वा हिमाली रातो चामल।
- टिड्डा: १००% शुद्ध फापर (Buckwheat) वा कौटो (Millet)।
- को पिठोबाट बनेको मात्र। (कृपया गहुँको पिठो नपकाइदिनुहोला।)
- दाल भात तरकारी (हिङ, म्यागी, तार्ने तेल, भात र तरकारी नहाल्नुहोला)।
- चिउरा: चामलको चिउरा।
- ताजा सामग्रीहरू: ताजा तरकारी, फलफूल, अण्डा, स्थानीय चिउरा।
- चामलको चिउरा।
- ताजा सामग्रीहरू: ताजा तरकारी, फलफूल, अण्डा, स्थानीय चिउरा।

मैले खान मिल्ने सुरक्षित खानाहरू (यदि सुरक्षित रूपमा तयार पारिएको छ भने)



What I can safely eat



मैले खान मिल्ने सुरक्षित खानाहरू

©theshebooksagain

✓ सुरक्षित खाना (ग्लुटेन नभएको) (Gluten-free)

(कृपया यी खानाहरूमा गहुँको पिठो नमिसिएको, सोया सस प्रयोग नगरिएको र एउटै पानी वा भाँडामा नपकाइएको सुनिश्चित गर्नुहोला)

(Please ensure these are strictly not mixed with wheat or barley/Tsampa flour, not marinated in soy sauce, and never cooked in shared water)

अन्न र स्टार्च Grains & Starches

- ✓ चामल (सबै प्रकारका सादा चामल) Rice (all plain varieties)
- ✓ आलु Potatoes. Safe if boiled whole, mashed, or cooked in fresh, unshared oil
- ✓ मकै Maize / corn: Safe if boiled or roasted whole
- ✓ ढिँडो — १००% शुद्ध फापर वा कोदोको पिठोबाट बनेको मात्र Dhido: safe only if 100% pure Buckwheat or Millet flour

चाउचाउ Noodles

- ✓ १००% चामलको पिठोबाट बनेको चाउचाउ वा पारदर्शी चाउचाउ (सामग्रीहरू राम्रोसँग जाँच गर्नुहोस्)
100% Rice noodles or Glass noodles (check ingredients)

प्रोटीनका स्रोतहरू (पिठोमा नमुछिएको भए मात्र) Proteins (As long as they are not coated in flour)

- ✓ ताजा मासु: कुखुरा, खसी, राँगा वा चौरीको मासु (सोया सस नहालेको)।
Fresh meat: Chicken, Goat, Buffalo, or Yak. Must be cooked plain (boiled, roasted, or pan-fried in fresh oil, no soy sauce)
- ✓ अण्डा: उमालेको वा सफा तावामा पकाइएको।
Eggs: hard-boiled. If fried or scrambled, cooked in clean pan using fresh oil
- ✓ दाल: हिङ नहालेको।
Lentils (Dal): without Hing/Asafoetida/Maggi

तरकारी र फलफूल Vegetables & Fruits

- ✓ सबै प्रकारका ताजा तरकारीहरू (साग, काउली, मूला, आदि)
Fresh Vegetables. These must be cooked plain strictly without soy sauce, Maggi cubes, or wheat flour
- ✓ गुन्द्रुक (अमिलो बनाइएको साग)
Gundruk (fermented leafy greens). Ensure no flour or Tsampa is added to the soup broth.
- ✓ ताजा फलफूल Fresh fruits

मसला र स्वाद बढाउने सामग्री Condiments & Seasonings

- ✓ नुन, बेसार, जिरा, अधुवा, लसुन, धनियाँ Salt, Turmeric, Cumin, Ginger, Garlic, Coriander
- ✓ नौनी वा घ्यु र सफा पकाउने तेल (गहुँका परिकार नतारिएको)
Butter or clean cooking oil (not shared with fried wheat)

अक्सर ग्लुटेन नहुने खानेकुराहरू Dishes that are often Gluten-Free

- ✓ दाल भात — (हिङ नहालेको)
Dal Bhat without Hing and without Maggi.
- ✓ चिउरा
Chiura
- ✓ ढिँडो — (१००% शुद्ध फापर वा कोदोको पिठोबाट बनेको भए मात्र सुरक्षित हुन्छ)
Dhido (safe if it is 100% Buckwheat or 100% Millet)
- ✓ चटपटे / पौरस — (भुजाबाट बनेको र माथिबाट चाउचाउ वा मैदाका टुक्राहरू नहालेको भए मात्र सुरक्षित हुन्छ)
Chatpate / Pauras (if it's made with puffed rice and don't have instant noodles or flour-based crackers on top)
- ✓ योमरी — (यसको बाहिरी पत्र १००% चामलको पिठोबाट बनेको भए मात्र सुरक्षित हुन्छ)
Yomari (safe if the dough is 100% rice flour)
- ✓ आलु दम — (सोया सस वा म्यागी क्युब्स नहालेको)
Aloo Dum (no soy sauce or Maggi cubes)

✘ मैले खान नहुने खानेकुराहरू (ग्लुटेन भएका) (Not Gluten-free)

(कृपया मेरो खानामा यी कुनै पनि सामग्रीहरू नभएको सुनिश्चित गरिदिनुहोला, र मेरो खाना यिनीहरूसँग नछोएको हुनुपर्छ।)

(Please ensure none of these ingredients are in my food, and that my food does not touch them)

अन्न र पिठो Grains & Flours

- ✘ गहुँको पिठो (मैदा र आटा) Wheat flour (Maida and Atta)
- ✘ जौ / साम्पा - प्रायः खोले वा जाउलोमा प्रयोग गरिन्छ Barley & Tsampa
- ✘ राई वा ओट्स Rye / Oats

चाउचाउ, मोमो र रोटीहरू Noodles, Dumplings & Breads

- ✘ मोमो — यसको बाहिरी पत्र गहुँको पिठोबाट बनेको हुन्छ Momo dumplings
- ✘ थुकपा / थेन्थुक — गहुँको चाउचाउ Thukpa / Thentuk (wheat noodles)
- ✘ वाइवाइ र म्यागी — इन्स्ट्यान्ट चाउचाउ Wai Wai & Maggi (instant noodles)
- ✘ रोटी, चपाती, नान, पुरी, भटुरा Roti, Chapati, Naan, Puri, Bhatura
- ✘ सेल रोटी — प्रायः गहुँको पिठो मिसाइएको वा एउटै तेलमा पकाइएको हुन्छ Sel Roti (often cross-contaminated or mixed with wheat)
- ✘ पाउरोटी Bread, Toast

सस र मसलाहरू Condiments, Sauces & Seasonings

- ✘ सोया सस Soy sauce
- ✘ हिङ — यसमा प्रायः गहुँको पिठो मिसाइएको हुन्छ Hing (Asafoetida) as it usually contains wheat flour
- ✘ म्यागी क्युब्स वा धुलो मसला Maggi cubes, bouillon powders, soup powders
- ✘ गहुँको पिठो हालेर बाक्लो बनाइएको ग्रेभी Thick gravies thickened with flour
- ✘ गहुँको पिठो मिसाइएको कुनै पनि सस Any sauce containing wheat flour

खाजा र मिठाई Snacks & Sweets

- ✘ केक Cakes
- ✘ बिस्कुट र कुकिज Biscuits & cookies
- ✘ गहुँको पिठो हालेर तारिएका खाजाहरू Fried snacks coated in wheat flour
- ✘ निमकी र समोसा Nimki & Samosas
- ✘ खाप्से Khapse
- ✘ मिठाई Mithai

पेय पदार्थ Beverage

- ✘ बियर Beer
- ✘ छ्याङ वा तोङ्वा (परम्परागत रक्सी) — यो प्रायः जौ वा गहुँबाट बनाइएको हुन्छ hhyang / Tongba (Traditional alcohol) - Often brewed from barley or wheat.
- ✘ भुटेको जौ वा गहुँको पिठो मिसाइएको चिया Tea containing roasted barley or wheat flour
- ✘ माल्टबाट बनेका पेयहरू: होर्लिक्स, माइलो, बोर्नभिटा Malt-based drinks: Horlicks, Milo, Bournvita

ग्लुटेन हुन सक्ने खानेकुराहरू Dishes that might contain Gluten

- | | | | |
|---------------------------------------|---|--|---|
| ✘ मोमो
Momos | ✘ निमकी र समोसा
Nimki & Samosas | ✘ जौको खोले वा साम्पा
Barley Porridge | ✘ वाइवाइ / म्यागी सुप
Wai Wai / Maggi Soup |
| ✘ थुकपा र चाउमिन
Thukpa & Chowmein | ✘ गोभी मन्चुरियन र चिल्ली चिकेन
Gobi Manchurian / Chilli Chicken | ✘ दालमा हालिने हिङ
Hing (Asafoetida) in Dal | ✘ खाप्से
Khapse |