

✘ ངས་ཟ་མི་སྲུབ་པའི་ཟ་མ་རིགས། (གྲོ་དང་ནས་ཡོད་པ།) (Not Gluten-free)

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

འབྲུ་རིགས་དང་ཕྱེ་མ། Grains & Flours

- ✘ གྲོ་ཞིབ། (Maida, Atta, ཡང་ན་གྲོ།) Wheat flour (Maida, Atta, or Dro)
- ✘ ནས་དང་ཕྱེ་མ་པ། (ནས།): བོད་ཇ་ (Su-chya) དང་། ཐུག་པ། གཏུ་བཅས་ཀྱི་ནང་ལ་ཕྱེ་མ་པ་གཏན་ནས་མ་སྲུག་རྒྱུ་གནང་།
Barley & Tsampa (Ne): Please ensure roasted barley flour is not added to my Butter Tea, soups, or stews
- ✘ ཡུག་པོ་ (རེ་འི) དང་གྲོ་ཆག། Rye / Oats

རྒྱ་སྲུག་དང་བག་ལེབ་རིགས། Noodles, Dumplings & Breads

- ✘ མོག་མོག་ (ཕྱི་ལྷན་གྲོ་ཞིབ་རེད།) Momo dumplings
- ✘ ཐུག་པ་དང་འཕེན་ཐུག་ (གྲོ་ཞིབ་ཀྱི་རྒྱ་སྲུག་དང་། དེ་བསྐོལ་སའི་ལུ་བ་ཡང་ཟ་མི་སྲུབ།) Thukpa, Thentuk (wheat-based noodles, I can't eat also its soup)
- ✘ སུ་ལེ། (བོད་པའི་བག་ལེབ།) Pali (Tibetan bread)
- ✘ འིང་མོག་ (རླངས་བཅོས་བག་ལེབ།) Tingmo (Steamed bread)
- ✘ རོ་ཉི་དང་། ཅཔ་ཉི། སུ་རི། Roti, Chapati, Puri
- ✘ བག་ལེབ་དང་ཕོ་སི་ཉི། Bread, Toast
- ✘ ལ་ཟས། (བོད་པའི་བག་ལེབ་བཅོས་མ།) Khapse (fried Tibetan bread)

སྐྱུ་སྲུ་དང་སྡོ་སི་རིགས། Condiments, Sauces & Seasonings

- ✘ མོ་ཡ་སྡོ་སི། Soy sauce
- ✘ ཉིང་ (Hing)། (འདི་འི་ནང་ལ་གྲོ་ཞིབ་ཡོད་པ།) Hing (Asafoetida) as it usually contains wheat flour
- ✘ ལུ་གི། (Maggi) སྐྱུ་སྲུ་དང་སྲུག་པའི་ཕྱེ་མ། Maggi cubes, bouillon powders, soup powders
- ✘ གྲོ་ཞིབ་བཏབ་ནས་གར་ལོ་བཅོས་པའི་ལུ། Thick gravies thickened with flour
- ✘ གྲོ་ཞིབ་ཡོད་པའི་སྡོ་སི་གང་ཡང་། Any sauce containing wheat flour
- ✘ གྲོ་ཞིབ་སྐྱུ་སྲུ་ཡོད་པའི་སྐྱུ་སྲུ་དང་སྡོ་སི་རིགས་གཏན་ནས་མ་སྲུག་རྒྱུ་གནང་། Avoid any pre-mixed sauces or powders

མངར་ཟས་དང་སྲོ་ཟས། Snacks & Sweets

- ✘ ཀལ་དང་མངར་ཟས་རིགས། Cakes & pastries
- ✘ མྱི་ས་ཀྱུ་ཉི་(biscuits)དང་ལ་ཟས་རིགས། Biscuits & cookies
- ✘ གྲོ་ཞིབ་བྱུགས་ནས་བཅོས་པའི་སྲོ་ཟས། Fried snacks coated in wheat flour
- ✘ ཉི་མ་ཀི་དང་ས་མོ་ས། Nimki & Samosas
- ✘ ལ་ཟས། Khapse
- ✘ རྒྱ་གར་གྱི་མངར་ཟས། Mithai

བཏུང་བའི་རིགས། Beverage

- ✘ བོད་ཇའི་ནང་ཕྱེ་མ་པ་བཏབ་པ། Butter Tea (Su-chya) with Tsampa
- ✘ ཆང་། (ནས་དང་འབྲུ་རིགས་ལས་བཅོས་པ།) Chhyang / Chang
- ✘ ཏུང་བྱ།: འདི་འི་ཕབ་གཞི་ནང་ལ་གྲོ་ཞིབ་ཡོད་པ་དང་། མཚམས་རེར་ནས་དང་བསྐུས་ཡོད་པས་ཟ་མི་སྲུབ།
Tongba: the fermenting agent (marcha) often contains wheat, and barley is sometimes mixed in
- ✘ སྲི་རྒྱ། Beer
- ✘ ནས་ཆང་གི་སྲོ་བ་ཡོད་པའི་བཏུང་བ།: ཉོར་ལིག་ (Horlicks)། མའེ་ལོ། (Milo)། རྫོན་བི་ཌ། (Bournvita) བཅས་ལ་འཛོམས་རྒྱུ་གནང་།
Malt-based Drinks: avoid drinks like Horlicks, Milo, or Bournvita
- ✘ འབྲུ་རིགས་བཅོས་པའི་ཇ། Roasted Grain Tea

གྲོ་དང་ནས་འདྲེས་ཡོད་སྲིད་པའི་ཟ་མ་རིགས། Dishes that might contain Gluten

- | | | |
|---|---|---|
| ✘ ཐུག་པ་དང་། འཕེན་ཐུག་ ཅོ་མེན། (ཐུག་པ་བསྐོལ་སའི་ལུ་བ་ཡང་ཟ་མི་སྲུབ། བསྐོལ་བའི་སྐྱུ་སྲུ་སུ་གྲོ་ཞིབ་ཡོད་པའི་འདྲེས་འགྲོ་ཡི་རེད།)
Thukpa, Thentuk, Chowmein | ✘ ཐུན་མའི་ལུ་བའི་ ནང་གི་ཉིང་།
Hing (Asafoetida) in Dal | ✘ ལ་ཟས།
Khapse |
| | ✘ ནས་ཐུག་དང་ཕྱེ་མ་པ།
Barley Porridge / Tsampa | ✘ མའེ་ལོ་དང་ལུ་གི་སྲུག་པ།
Wai Wai / Maggi Soup |