

FRENCH

FRANÇAIS · FRANCÉS · FRANCESE · FRANZÖSISCH · FRANCUSKI



Je souffre d'une **maladie coéliquae**, et je dois absolument éviter les aliments qui contiennent du **gluten**.





Je ne peux pas manger de blé (y compris de blé dur et de l'épeautre) ainsi que des aliments qui en sont dérivés comme la semoule, le couscous, le boulgour, le pain, la chapelure, les pâtes et les pâtes aux œufs. Je ne peux pas manger de la viande panée ainsi que des soupes et des sauces épaissies avec de la **farine de blé**. En plus, je ne peux pas manger d'aliments contenant du **seigle**, de **l'orge** (y compris de la bière) et de **l'avoine**.



Les aliments que **je peux manger** sont le **riz**, le **maïs**, le millet, le sarrasin, le tapioca et les pommes de terre (y compris les farines de ceux-ci), les haricots, les pois, la viande, le poisson, les œufs, les produits laitiers, les légumes, les fruits, les noix et les graines, sauf s'ils sont contaminés par les ingrédients ci-dessus.



Les **aliments transformés** comme la **sauce soja**, le ketchup, la moutarde, les épices, les cubes de bouillon ou la viande transformée souvent contiennent du gluten aussi – **veuillez ne pas les utiliser**. Ils ne peuvent être utilisés que dans le cas où ils sont totalement **exempts de gluten**. Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à me les demander.

Symboles les plus courants des aliments sans gluten   



Même des quantités très faibles de gluten me rendront **très malade**, donc, afin d'éviter toute contamination, n'utilisez pas d'ustensiles de cuisine, d'eau ou d'huile qui sont entrés en contact avec des produits que je ne peux pas manger.

Merci beaucoup pour votre aide et votre compassion.

1

I can eat this.
Je peux manger cela.

2

I can't eat this.
Je ne peux pas manger cela.

3

I am not sure.
Je n'en suis pas sûr(e).

4

Does this food or sauce contain wheat flour?
Ces aliments ou cette sauce, contiennent-ils de la farine de blé ?

5

What kind of grain is this food made from?
Quel type de grain était utilisé pour préparer ce plat ?

6

Is this meal safe?
Ce repas, est-il sans risque pour moi ?

7

Can you help me choose a dish from the menu?
Puis-je demander votre aide à choisir un plat du menu ?

8

Please do not add wheat flour.
Veuillez ne pas ajouter de farine de blé.

9

Please do not add soy sauce.
Veuillez ne pas ajouter de sauce soja.

10

Rice flour, cornflour, or potato starch are OK to use.
Vous pouvez utiliser de la farine de riz, de la farine de maïs ou de la fécule de pomme de terre.

Notes supplémentaires:



© 2024 GFC - glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

