



French Gluten Free Restaurant Card

Je souffre d'une maladie qui s'appelle la maladie cœliaque et je dois suivre un régime absolument sans gluten.

Je suis susceptible de devenir gravement malade si je mange des aliments qui contiennent des farines ou des grains de blé, de siegle, d'orge ou d'avoine.

Cette nourriture contient-elle de la farine ou des grains de blé, de siegle, d'orge ou d'avoine? Si vous avez le moindre doute sur ce qu'il y a dans cette nourriture, dites-le-moi s'il vous plaît.

Je peux manger de la nourriture qui contient du riz, du maïs, des pommes de terre, des légumes et fruits de toutes sortes, des œufs, du fromage, du lait, de la viande et du poisson, **pourvu qu'ils n'aient pas été cuits avec de la farine de blé, de la pâte à frire, de la chapelure, ou une sauce contenant les aliments qui me sont interdits.**

Je vous remercie de votre aide.

[© Copyright Celiac Travel.com](http://www.celiactravel.com)