

FRENCH

FRANÇAIS · FRANCÉS · FRANCESE · FRANZÖSISCH · FRANCUSKI



Je souffre d'une **maladie cœliaque**, 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

Mogę to zjeść.
Je peux manger cela.

2

Nie mogę tego zjeść.
Je ne peux pas manger cela.

3

Nie jestem pewien.
Je n'en suis pas sûr(e).

4

Czy to jedzenie lub sos zawiera mąkę pszenną?
Ces aliments ou cette sauce, contiennent-ils de la farine de blé ?

5

Z jakiego zboża jest zrobione to jedzenie?
Quel type de grain était utilisé pour préparer ce plat ?

6

Czy ten posiłek jest bezpieczny?
Ce repas, est-il sans risque pour moi ?

7

Czy mogę prosić o pomoc w wyborze dania z menu?
Puis-je demander votre aide à choisir un plat du menu ?

8

Proszę nie dodawać mąki pszennej.
Veuillez ne pas ajouter de farine de blé.

9

Proszę nie dodawać sosu sojowego.
Veuillez ne pas ajouter de sauce soja.

10

Można użyć mąki ryżowej, kukurydzianej lub skrobi ziemniaczanej.
Vous pouvez utiliser de la farine de riz, de la farine de maïs ou de la fécule de pomme de terre.

Notes supplémentaires:



© 2019 GFC - www.glutenfreecard.com

Translated by diuna.biz

