

## Gluten Free French Dining Card

### [Gluten Free Mom](#)

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 seigle, d'orge ou d'avoine.

Cette nourriture contient-elle de la farine ou des grains de blé, de seigle, 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.

I have an illness called Celiac Disease and have to follow a strict gluten free diet. I may therefore become very ill if I eat food containing flours or grains of wheat, rye, barley and oats.

Does this food contain flour or grains of wheat, rye, barley or oats? If you are at all uncertain about what the food contains, please tell me.

I can eat food containing rice, maize, potatoes, all kinds of vegetables and fruit, eggs, cheese, milk, meat and fish - as long as they are not cooked in wheat flour, batter, breadcrumbs or sauce.

Thank you for your help.