

How to use your chef card In addition to asking a lot of questions about the ingredients and preparation methods, carry a “chef card” that outlines the foods you must avoid. Present the card to the chef or manager for review.

Fold your card in half, then tape it together and store in your wallet. You can even laminate it to make it more durable. Be sure to make several copies in case you forget to retrieve it from the restaurant or to store in multiple locations.

This is an interactive PDF that will allow you to type your allergens directly onto the chef card.

Waarschuwing voor voedselallergieën

Ik heb ernstige voedselallergieën. Om een **levensbedreigende** reactie te vermijden, mag ik **niet in contact komen** met voedsel dat het volgende bevat:

FOLD
HERE

Waarschuwing voor voedselallergieën

Ik heb ernstige voedselallergieën. Om een **levensbedreigende** reactie te vermijden, mag ik **niet in contact komen** met voedsel dat het volgende bevat:

FOLD
HERE

Waarschuwing voor voedselallergieën

Zorg ervoor dat mijn voedsel geen ingrediënten bevat die staan vermeld op de voorkant van deze kaart. Zorg er ook voor dat keukengerei, keukenapparaten en keukenoppervlakken die worden gebruikt om mijn maaltijd te bereiden, volledig zijn schoongemaakt vóór gebruik.
HEEL ERG BEDANKT voor uw hulp.

© 2021 Food Allergy Research & Education | www.FoodAllergy.org

Waarschuwing voor voedselallergieën

Zorg ervoor dat mijn voedsel geen ingrediënten bevat die staan vermeld op de voorkant van deze kaart. Zorg er ook voor dat keukengerei, keukenapparaten en keukenoppervlakken die worden gebruikt om mijn maaltijd te bereiden, volledig zijn schoongemaakt vóór gebruik.
HEEL ERG BEDANKT voor uw hulp.

© 2021 Food Allergy Research & Education | www.FoodAllergy.org

| English | Dutch |
|-----------|--------------|
| Milk | Melk |
| Egg | Eieren |
| Tree Nut | Noten |
| Shellfish | Schelpdieren |
| Peanut | Pinda's |
| Fish | Vis |
| Soy | Soja |

| English | Dutch |
|---------|-----------|
| Wheat | Tarwe |
| Gluten | Gluten |
| Sesame | Sesamzaad |
| Lupine | Lupine |
| Corn | Graan |
| Meat | Vlees |