

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.

Avertissement concernant des allergies alimentaires

Je souffre d'allergies alimentaires graves. Afin d'éviter une réaction pouvant **m'être fatal**, je **dois éviter** toute nourriture contenant les ingrédients suivants:

FOLD
HERE

Avertissement concernant des allergies alimentaires

Merci de vous assurer que ma nourriture ne contient aucun des ingrédients indiqués au verso de cette carte et que tous les ustensiles et les équipements utilisés pour préparer mes repas, ainsi que les surfaces de préparation, sont entièrement nettoyés immédiatement avant leur utilisation.
MERCI pour votre aide.

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

Avertissement concernant des allergies alimentaires

Je souffre d'allergies alimentaires graves. Afin d'éviter une réaction pouvant **m'être fatal**, je **dois éviter** toute nourriture contenant les ingrédients suivants:

FOLD
HERE

Avertissement concernant des allergies alimentaires

Merci de vous assurer que ma nourriture ne contient aucun des ingrédients indiqués au verso de cette carte et que tous les ustensiles et les équipements utilisés pour préparer mes repas, ainsi que les surfaces de préparation, sont entièrement nettoyés immédiatement avant leur utilisation.
MERCI pour votre aide.

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

English	French
Milk	Lait
Egg	Oeuf
Tree Nut	Toutes les noix provenant d'arbres
Shellfish	Fruits de mer
Peanut	Arachide
Fish	Poisson
Soy	Soja

English	French
Wheat	Blé
Gluten	Gluten
Sesame	Sésame
Lupine	Lupin
Corn	Mais
Meat	Viande