



**GLUTEN  
INTOLERANCE  
GROUP**



# Foreign Restaurant Cards

*Updated October 2016*

## **Dutch**

Drager van deze kaart heeft coeliakie (glutenintolerantie). Het is absoluut verboden tarwe, rogge, hever en gerst te eten. Ook producten waarin deze granen zijn verwerkt zoals vermicelli, paneermeel en sauzen (bindmiddel) zijn zeer schadelijk. Elk contact met deze gluten bevattende granen/meelproducten moet vermeden worden! Bij twijfel wil ik QraaQ met u overleggen.

## **Italian**

Per ragione medicali mi e vietato di mangiare prodotti fatti di grano, di segale, d' orzo O d'avena dunque niente che sia preparato con farina O panato. Sono permessi mais, riso, patate, legumi, carne, ect...e anche minestra e salse legati al amido.

## **French**

Pour des raisons medicales, il m'est interdit de manger des produits contenant du froment (ble), du siegle, de l'orge ou de l'avoine, donc egalement ce qui est pane ou lie avec de la farine. Le mais, le riz, les pommes de terre, les legumes, les viandes, etc... me sont permis, ainsi que les soups et les sauces liees avec de l' amidon ( de mais) ou avec de la fécule de pomme de terre.

## **German**

Ich darf aus medizinischen Gründen keine Produkte aus Weizen, Roggen, Gerste oder Hafer essen, also auch nichts Paniertes oder Mehl-Gebundenes. Mais, Reis, Kartoffeln, Gemüse, Fleisch usw. sind erlaubt. Auch Suppen und Saucen, die mit Maisstärke oder Kartoffelmehl gebunden sind.

## **Spanish**

Por orden médica me está prohibido ingerir alimentos que deriven de trigo, avena, cebada y centeno, y por lo tanto nada que sea apanado o espesado con harina. Maíz, arroz, patatas, verduras, carne, etc. están permitidos en mi dieta, así también sopas y salsas espesadas con maicena o harina de patatas.

## **Scandinavia**

### **(Norway, Denmark, Sweden)**

Av medisinske grunner er jeg ikke tillatt aa spise noen produkter laget av eller med hvete, rug, bygg eller havre; heller ikke panering eller legering av disse kornsortene. Jeg kan spise mais, ris, poteter, grønnsaker, kjøtt, fisk osv. Kan ogsaa spise supper og sauser jevnet med mais eller potestivelse.

This document may be reproduced for educational purposes only.

Other helpful information is available at [www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org).

Advances in celiac disease are fast-paced. If this document is more than 2 years old, please visit our website for updated documents.

This information should not be used to diagnose or treat gluten-related disorders or other medical conditions. For questions about these conditions consult your healthcare team when considering this information.

Please consider your local GIG support group as another resource.

Gluten Intolerance Group (GIG)  
31214 – 124th Ave. S.E.  
Auburn, WA 98092-3667

Phone: 253-833-6655  
Fax: 253-833-6675

[www.GLUTEN.org](http://www.GLUTEN.org)  
[customerservice@GLUTEN.org](mailto:customerservice@GLUTEN.org)

The Mission of the Gluten Intolerance Group is to empower the gluten-free community through consumer support, advocacy, and education.

To make a donation or become a volunteer to GIG, visit our website or call the office at 253-833-6655.