

**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.

**Alerta de alergia alimentar**

Eu tenho alergia alimentar grave. Para evitar uma reação potencialmente fatal, devo evitar todos os alimentos que contêm:

---

**Alerta de alergia alimentar**

Por favor, certifique-se de que a minha comida não contém nenhum dos ingredientes listados na frente deste cartão e de que quaisquer utensílios e equipamentos utilizados para preparar a minha refeição, assim como as superfícies de preparação, estejam completamente limpos imediatamente antes do uso. OBRIGADO por sua ajuda.

© 2021 Food Allergy Research & Education | [www.FoodAllergy.org](http://www.FoodAllergy.org)

**Alerta de alergia alimentar**

Eu tenho alergia alimentar grave. Para evitar uma reação potencialmente fatal, devo evitar todos os alimentos que contêm:

---

**Alerta de alergia alimentar**

Por favor, certifique-se de que a minha comida não contém nenhum dos ingredientes listados na frente deste cartão e de que quaisquer utensílios e equipamentos utilizados para preparar a minha refeição, assim como as superfícies de preparação, estejam completamente limpos imediatamente antes do uso. OBRIGADO por sua ajuda.

© 2021 Food Allergy Research & Education | [www.FoodAllergy.org](http://www.FoodAllergy.org)

English	Portuguese
Milk	Leite
Egg	Ovos
Tree Nut	Nozes
Shellfish	Marisco
Peanut	Amendoim
Fish	Peixe
Soy	Soja

English	Portuguese
Wheat	Trigo
Gluten	Glúten
Sesame	Gergelim
Lupine	Tremoço
Corn	Milho
Meat	Carne