



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.

Warnung - Lebensmittelallergie

Ich leide unter schweren Lebensmittelallergien. Um **lebensbedrohliche** Reaktionen zu verhindern, **muss** ich alle Lebensmittel **vermeiden**, die Folgendes enthalten:

Warnung - Lebensmittelallergie

Ich leide unter schweren Lebensmittelallergien. Um **lebensbedrohliche** Reaktionen zu verhindern, **muss** ich alle Lebensmittel **vermeiden**, die Folgendes enthalten:

FOLD
HERE

Warnung - Lebensmittelallergie

Bitte stellen Sie sicher, dass mein Essen keine der auf der Vorderseite dieser Karte angeführten Zutaten enthält, und dass die zur Zubereitung meiner Mahlzeit verwendeten Utensilien und Geräte sowie die zur Vorbereitung benutzten Oberflächen kurz vor deren Verwendung vollkommen gereinigt werden.
VIELEN DANK für Ihre Unterstützung.

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

FOLD
HERE

Warnung - Lebensmittelallergie

Bitte stellen Sie sicher, dass mein Essen keine der auf der Vorderseite dieser Karte angeführten Zutaten enthält, und dass die zur Zubereitung meiner Mahlzeit verwendeten Utensilien und Geräte sowie die zur Vorbereitung benutzten Oberflächen kurz vor deren Verwendung vollkommen gereinigt werden.
VIELEN DANK für Ihre Unterstützung.

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

English	German
Milk	Milch
Egg	Eier
Tree Nut	Baumnüsse
Shellfish	Meeresfrüchte
Peanut	Erdnüsse
Fish	Fisch
Soy	Soja

English	German
Wheat	Weizen
Gluten	Gluten
Sesame	Sesam
Lupine	Lupinen
Corn	Mais
Meat	Fleisch