



Allergie-Restaurant-Kärtchen

ACHTUNG: Ich habe eine Nahrungsmittel-Unverträglichkeit

Ich vertrage NICHT:

- Laktose (Milchzucker)
- Fruktose (Fruchtzucker)
- Sorbit
- Histamin
- Gluten (Weizenkleber)
-

Informationen auf der Rückseite beachten!

Laktose: keine Milch oder Milchprodukte (Sahne, Quark, Joghurt, Rahm, Butter, ...); keine Fertigsaucen oder Suppenpulver mit Inhaltsstoffen wie Molke, Molkenerzeugnisse, Milchzucker, Lactose; Okay ist Milcheiweiß

Fruktose: kein Obst (außer Banane, Papaya und Mandarine), nur wenig Gemüse; sehr wenig Zucker; keine Fertigsaucen; kein Sorbit

Sorbit: keine Rosinen oder Trockenobst, keine Birnen, Pflaumen, Äpfel, Aprikosen und Pfirsiche; kein E420, E432, E433, E434, E435 und E436. keine Fertigprodukte!

Histamin: NUR Frischwaren! Keine Dosen, nichts verarbeitetes, gesaltes, gepöckeltes, getrocknetes, fermentiertes. Kein Alkohol, Hartkäse, Fisch, Spinat, Sauerkraut; keine Salami, Nüsse, Tomaten, Zitrusfrüchte, Meeresfrüchte; - Achtung: Lebensgefahr!

Gluten: kein Weizen, keine Weizenprodukte (Mehl, Kekse, ...), Roggen, Gerste, Dinkel, Grünkern, Emmer, Einkorn und Kamut; Glutenfrei sind Mais, Reis, Buchweizen, Hirse, Amaranth und Quinoa

Zutatenlisten auch auf www.nahrungsmittel-intoleranz.com

Einfach ausdrucken und bei Ihrem nächsten Restaurantbesuch dem Servicepersonal überreichen.