

Cher/chère Chef de cuisine,

J'ai une sclérose en plaques et ce que je mange est très important pour ma santé.

Mon régime est très précis et je ne peux manger que certains aliments.

Pouvez-vous me dire quels plats je peux choisir à la carte ou m'indiquer ceux que vous pouvez modifier en fonction de mon régime s'il vous plaît?

Ci-joint, vous trouverez une liste des aliments que je **PEUX** et ne **PEUX PAS** manger.

Je vous prie de m'excuser pour tout désagrément. N'hésitez pas à venir me parler en cas de doute ou si vous n'êtes pas en mesure de m'aider.

Merci,

Votre client(e) affamé(e)

Ne DOIT PAS contenir

- ✗ Viande
- ✗ Produits laitiers: *beurre, margarine, lait, fromage, glace*
- ✗ Jaune d'oeuf
- ✗ Huiles: *sauf huile d'olive vierge première pression*
- ✗ Noix de coco et produits dérivés de la noix de coco
- ✗ Aliments frits ou cuits avec une matière grasse
- ✗ Chocolat

PEUT contenir

- ✓ Poisson et fruits de mer: *bouillis, grillés ou cuits au four*
- ✓ Légumes: *crus, bouillis, cuits à la vapeur ou cuits au four sans huile*
- ✓ Salade: *tomates, poivrons, concombre, céleri, etc.*
- ✓ Soja, boisson au soja, boisson aux amandes, boisson à l'avoine
- ✓ Blanc d'oeuf uniquement
- ✓ Fruits
- ✓ Fruits à coque
- ✓ Épices
- ✓ Alcool/café/thé/infusions

Cher/chère Chef de cuisine,

J'ai une sclérose en plaques et ce que je mange est très important pour ma santé.

Mon régime est très précis et je ne peux manger que certains aliments.

Pouvez-vous me dire quels plats je peux choisir à la carte ou m'indiquer ceux que vous pouvez modifier en fonction de mon régime s'il vous plaît?

Ci-joint, vous trouverez une liste des aliments que je **PEUX** et ne **PEUX PAS** manger.

Je vous prie de m'excuser pour tout désagrément. N'hésitez pas à venir me parler en cas de doute ou si vous n'êtes pas en mesure de m'aider.

Merci,

Votre client(e) affamé(e)

Ne DOIT PAS contenir

- ✗ Viande
- ✗ Produits laitiers: *beurre, margarine, lait, fromage, glace*
- ✗ Jaune d'oeuf
- ✗ Huiles: *sauf huile d'olive vierge première pression*
- ✗ Noix de coco et produits dérivés de la noix de coco
- ✗ Aliments frits ou cuits avec une matière grasse
- ✗ Chocolat

PEUT contenir

- ✓ Poisson et fruits de mer: *bouillis, grillés ou cuits au four*
- ✓ Légumes: *crus, bouillis, cuits à la vapeur ou cuits au four sans huile*
- ✓ Salade: *tomates, poivrons, concombre, céleri, etc.*
- ✓ Soja, boisson au soja, boisson aux amandes, boisson à l'avoine
- ✓ Blanc d'oeuf uniquement
- ✓ Fruits
- ✓ Fruits à coque
- ✓ Épices
- ✓ Alcool/café/thé/infusions

Cher/chère Chef de cuisine,

J'ai une sclérose en plaques et ce que je mange est très important pour ma santé.

Mon régime est très précis et je ne peux manger que certains aliments.

Pouvez-vous me dire quels plats je peux choisir à la carte ou m'indiquer ceux que vous pouvez modifier en fonction de mon régime s'il vous plaît?

Ci-joint, vous trouverez une liste des aliments que je **PEUX** et ne **PEUX PAS** manger.

Je vous prie de m'excuser pour tout désagrément. N'hésitez pas à venir me parler en cas de doute ou si vous n'êtes pas en mesure de m'aider.

Merci,

Votre client(e) affamé(e)

Ne DOIT PAS contenir

- ✗ Viande
- ✗ Produits laitiers: *beurre, margarine, lait, fromage, glace*
- ✗ Jaune d'oeuf
- ✗ Huiles: *sauf huile d'olive vierge première pression*
- ✗ Noix de coco et produits dérivés de la noix de coco
- ✗ Aliments frits ou cuits avec une matière grasse
- ✗ Chocolat

PEUT contenir

- ✓ Poisson et fruits de mer: *bouillis, grillés ou cuits au four*
- ✓ Légumes: *crus, bouillis, cuits à la vapeur ou cuits au four sans huile*
- ✓ Salade: *tomates, poivrons, concombre, céleri, etc.*
- ✓ Soja, boisson au soja, boisson aux amandes, boisson à l'avoine
- ✓ Blanc d'oeuf uniquement
- ✓ Fruits
- ✓ Fruits à coque
- ✓ Épices
- ✓ Alcool/café/thé/infusions

Cher/chère Chef de cuisine,

J'ai une sclérose en plaques et ce que je mange est très important pour ma santé.

Mon régime est très précis et je ne peux manger que certains aliments.

Pouvez-vous me dire quels plats je peux choisir à la carte ou m'indiquer ceux que vous pouvez modifier en fonction de mon régime s'il vous plaît?

Ci-joint, vous trouverez une liste des aliments que je **PEUX** et ne **PEUX PAS** manger.

Je vous prie de m'excuser pour tout désagrément. N'hésitez pas à venir me parler en cas de doute ou si vous n'êtes pas en mesure de m'aider.

Merci,

Votre client(e) affamé(e)

Ne DOIT PAS contenir

- ✗ Viande
- ✗ Produits laitiers: *beurre, margarine, lait, fromage, glace*
- ✗ Jaune d'oeuf
- ✗ Huiles: *sauf huile d'olive vierge première pression*
- ✗ Noix de coco et produits dérivés de la noix de coco
- ✗ Aliments frits ou cuits avec une matière grasse
- ✗ Chocolat

PEUT contenir

- ✓ Poisson et fruits de mer: *bouillis, grillés ou cuits au four*
- ✓ Légumes: *crus, bouillis, cuits à la vapeur ou cuits au four sans huile*
- ✓ Salade: *tomates, poivrons, concombre, céleri, etc.*
- ✓ Soja, boisson au soja, boisson aux amandes, boisson à l'avoine
- ✓ Blanc d'oeuf uniquement
- ✓ Fruits
- ✓ Fruits à coque
- ✓ Épices
- ✓ Alcool/café/thé/infusions