



# LE LONG WEEKEND

## FRENCH POCKET PHRASEBOOK FOR VEGANS

Hello / Hi	Bonjour	Without...	Sans...
Please - Thank you	S'il vous plait - Merci	I can't eat...	Je ne peux pas manger de...
I am vegan	Je suis vegan / végétalien(ne)	I only eat...	Je ne mange que du...
I am vegetarian	Je suis végétarien(ne)	I will not eat...	Je ne mange pas de...

Is there a vegan/vegetarian restaurant near here?

Do you have any vegan/vegetarian dishes?

Do you have a vegan/vegetarian menu?

What are the ingredients in this dish?

Does this dish contain allergenic products?

I have a food allergy

I am allergic to lactose

I have lactose intolerance

I only eat vegetables, cereals and grains

I prefer vegetable proteins

I avoid animal proteins

I do not eat meat, pork or chicken

I do not eat eggs, milk

Y a-t-il un restaurant vegan/végétarien près d'ici ?

Avez-vous des plats vegan/végétariens ?

Est-ce que vous avez un menu vegan/végétarien ?

Quels sont les ingrédients dans ce plat ?

Est-ce ce plat contient des allergènes ?

J'ai une allergie alimentaire

Je suis allergique au lactose

J'ai une intolérance au lactose

Je mange que des légumes, des céréales et des graines

Je préfère les protéines végétales

J'évite les protéines animales

Je ne mange pas de viande, de porc ou de poulet

Je ne mange ni d'œufs ni de lait

### WITH

Almond	Amandes
Beans	Haricots
Beansprouts	Germes de soja
Buckwheat	Sarrasin
Bulgur wheat	Bouलगour
Cashew nuts	Noix de Cajou
Cereals	Céréales
Chickpea	Pois chiche
Flour (wholemeal)	Farine Complète
Fruits	Fruits
Green lentils	Lentilles vertes
Hazelnut	Noisette
Health Food Shop	Magasin diététique
Lentils	Lentilles
Oats	Avoine
Organic	Bio
Plant-based	Végétal
Quinoa	Quinoa
Seitan	Seitan
Soy	Soja
Soy milk	Lait de soja
Sprouts	Germes
Tofu	Tofu
Vegan	Végétalien
Vegetables	Légumes
Vegetarian	Végétarien
Walnuts	Noix
Wheat	Blé

### WITHOUT

Animal fat	Graisse animale
Bacon	Lard
Beef	Boeuf
Butter	Beurre
Cheese	Fromage
Chicken	Poulet
Cow	Vache
Crabs	Crabes
Cream	Crème
Dairy products	Produits laitiers
Duck	Canard
Eggs	Oeufs
Fish	Poisson
Gelatine	Gélatine
Gluten	Gluten
Ham	Jambon
Honey	Miel
Meat	Viande
Milk	Lait
Mussels	Moules
Octopus	Poulpe
Oysters	Huitres
Pig	Cochon
Pork	Porc
Prawns	Crevettes
Seafood	Fruits de mer
Steak	Steak
Yoghurt	Yaourt