50 French Words for Dietary Needs and Allergies at Restaurants

Learn 50 French words for food allergies and dietary needs at restaurants, including terms like allergique, sans, végétarien, and contient. Each word comes with an example sentence so you can state restrictions, ask about ingredients, and order safe meals in French.

A2 · Elementary 50 sentences 44 new words

Hear this lesson read aloud

roosterlearnfrench.com/50-french-words-for-dietary-needs-and-allergies-at-restaurants-4pq9mtt

Scan the code, or type the address into your browser

The lesson

1 **ALLERGIQUE · allergic**

Je suis **allergique** aux noix.

ʒə sɥi zalɛʁʒik o nwa

I am allergic to nuts.

2 **GLUTEN · gluten**

Il ne mange pas de **gluten**.

il nə mɑ̃ʒ pa də glytɛn

He does not eat gluten.

3 **ÉVITER · to avoid**

Elle **évite** le lait.

ɛl evit lə lɛ

She avoids milk.

4 **VÉGÉTARIEN · vegetarian**

Je suis **végétarien**.

ʒə sɥi veʒetaʁjɛ̃

I am vegetarian.

---

5 **CONTENIR · to contain**

Ce plat **contient** des œufs.

sə pla kɔ̃tjɛ̃ de zø

This dish contains eggs.

---

6 **VIANDE · meat**

Je ne mange pas de **viande**.

ʒə nə mɑ̃ʒ pa də vjɑ̃d

I do not eat meat.

---

7 **SANS · without**

Avez-vous un menu **sans** fruits de mer ?

ave vu œ̃ məny sɑ̃ fʁɥi də mɛʁ

Do you have a menu without seafood?

---

8 **INTOLÉRANT · intolerant**

Je suis **intolérant** au lactose.

ʒə sɥi ɛ̃tɔleʁɑ̃ o laktoz

I am lactose intolerant.

---

9 **ARACHIDE · peanut**

Ce gâteau contient des **arachides**.

sə gato kɔ̃tjɛ̃ de zaʁaʃid

This cake contains peanuts.

---

10 **LÉGUME · vegetable**

Je mange seulement des **légumes**.

ʒə mɑ̃ʒ sølmɑ̃ de legym

I eat only vegetables.

---

11 **VÉGANE · vegan**

Est-ce que ce plat est **végane** ?

ɛs kə sə pla ɛ vegan

Is this dish vegan?

---

12 **FRUITS DE MER · seafood**

Je suis allergique aux **fruits de mer**.

ʒə sɥi zalɛʁʒik o fʁɥi də mɛʁ

I am allergic to seafood.

---

13 **BLÉ · wheat**

Ce pain contient du **blé**.

sə pɛ̃ kɔ̃tjɛ̃ dy ble

This bread contains wheat.

---

14 **BOIRE · to drink**

Je ne **bois** pas de lait.

ʒə nə bwa pa də lɛ

I don't drink milk.

---

15 **SULFITE · sulfite**

Cette sauce contient des **sulfites**.

sɛt sos kɔ̃tjɛ̃ de sylfite

This sauce contains sulfites.

---

16 **SOJA · soy**

Je ne mange pas de **soja**.

ʒə nə mɑ̃ʒ pa də soʒa

I don't eat soy.

---

17 **SANS · without**

Avez-vous un plat **sans** gluten ?

ave vu œ̃ pla sɑ̃ glytɛn

Do you have a gluten-free dish?

---

18 **ALLERGIQUE · allergic**

Je suis **allergique** aux œufs.

ʒə sɥiz alɛʁʒik oz ø

I am allergic to eggs.

---

19 **CRÈME · cream**

Ce dessert contient de la **crème**.

sə desɛʁ kɔ̃tjɛ̃ də la kʁɛm

This dessert contains cream.

---

20 **PRÉFÉRER · to prefer**

Je **préfère** manger végane.

ʒə pʁefɛʁ mɑ̃ʒe vegan

I prefer to eat vegan.

---

21 **VIANDE · meat**

Ce plat est sans **viande**.

sə pla ɛ sɑ̃ vjɑ̃d

This dish is meat-free.

---

22 **INGRÉDIENT · ingredient**

Puis-je voir les **ingrédients** ?

pɥiʒ vwaʁ lez ɛ̃gʁedjɑ̃

May I see the ingredients?

---

23 **INTOLÉRANCE · intolerance**

J'ai une **intolérance** alimentaire.

ʒe yn ɛ̃tolɛʁɑ̃s alimɑ̃tɛʁ

I have a food intolerance.

---

24 **FROMAGE · cheese**

Ce **fromage** est sans lait.

sə fʁomaʒ ɛ sɑ̃ lɛ

This cheese is dairy-free.

---

25 **PORC · pork**

Je ne mange pas de **porc**.

ʒə nə mɑ̃ʒ pa də pɔʁ

I don't eat pork.

---

26 **NOISETTE · hazelnut**

Ce plat contient des **noisettes**.

sə pla kɔ̃tjɛ̃ de nwazɛt

This dish contains hazelnuts.

---

27 **ALLERGIQUE · allergic**

Je suis **allergique** au blé.

ʒə sɥi zalɛʁʒik o ble

I am allergic to wheat.

---

28 **SANS · without**

Avez-vous un plat **sans** œufs ?

ave vu œ̃ pla sɑ̃ ø

Do you have a dish without eggs?

---

29 **YAOURT · yogurt**

Ce **yaourt** contient du sucre.

sə jaʁt kɔ̃tjɛ̃ dy sykʁ

This yogurt contains sugar.

---

30 **ALCOOL · alcohol**

Je ne consomme pas d'**alcool**.

ʒə nə kɔ̃sɔm pa dalkɔl

I don't drink alcohol.

---

31 **CACAHUÈTE · peanut**

Ce plat contient des **cacahuètes**.

sə pla kɔ̃tjɛ̃ de kakawɛt

This dish contains peanuts.

---

32 **POISSON · fish**

Je mange seulement du **poisson**.

ʒə mɑ̃ʒ sœlmɑ̃ dy pwasɔ̃

I only eat fish.

---

33 **CÉLERI · celery**

Cette soupe contient du **céleri**.

sɛt sup kɔ̃tjɛ̃ dy selʁi

This soup contains celery.

---

34 **VÉGÉTALIEN · vegan**

Je suis **végétalien**.

ʒə sɥi veʒetalj ɛ̃

I am vegan.

---

35 **REPAS · meal**

Avez-vous un **repas** sans sucre ?

ave vu œ ʁəpa sɑ̃ sykʁ

Do you have a meal without sugar?

---

36 **COLORANT · food dye**

Ce jus contient des **colorants**.

sə ʒy kɔ̃tjɛ̃ de kɔlɔʁɑ̃

This juice contains food dyes.

---

37 **MOUTARDE · mustard**

Ce plat contient de la **moutarde**.

sə pla kɔ̃tjɛ̃ də la mutaʁd

This dish contains mustard.

---

38 **CAJOU · cashew**

Je suis allergique aux noix de **cajou**.

ʒə sɥi zaleʁʒik o nwa də kaʒu

I am allergic to cashews.

---

39 **SÉSAME · sesame**

Ce biscuit contient du **sésame**.

sə biskɥi kɔ̃tjɛ̃ dy sezam

This biscuit contains sesame.

---

40 **CREVETTE · shrimp**

Je ne mange pas de **crevettes**.

ʒə nə mɑ̃ʒ pa də kʁəvɛt

I do not eat shrimp.

---

41 **LAITIER · dairy**

Avez-vous un plat sans produits **laitiers** ?

ave vu œ̃ pla sɑ̃ pʁodɥi lɛtje

Do you have a dish without dairy products?

---

42 **AMANDE · almond**

Cette recette contient des **amandes**.

sɛt ʁəsɛt kɔ̃tjɛ̃ de zamɑ̃d

This recipe contains almonds.

---

43 **CRUSTACÉ · crustacean / shellfish**

Je suis allergique aux **crustacés**.

ʒə sɥi zaleʁʒik o kʁystase

I am allergic to crustaceans.

---

44 **SEL · salt**

Ce plat ne contient pas de **sel**.

sə pla nə kɔ̃tjɛ̃ pa də sɛl

This dish does not contain salt.

---

45 **MATIÈRE GRASSE · fat**

Je mange sans matières **grasses**.

ʒə mɑ̃ʒ sɑ̃ matjɛʁ gʁas

I eat without fats.

---

46 **NOIX · nut / walnut**

Avez-vous un repas sans **noix** ?

ave vu œ ʁəpa sɑ̃ nwa

Do you have a meal without nuts?

---

47 **HUILE · oil**

Ce plat contient de l'**huile**.

sə pla kɔ̃tjɛ̃ də lɥil

This dish contains oil.

---

48 **ÉTIQUETTE · label**

Je vérifie toujours les **étiquettes**.

ʒə veʁifi tuʒuʁ le zetiket

I always check the labels.

---

49 **ÉPICE · spice**

Ce plat contient des **épices**.

sə pla kɔ̃tjɛ̃ de zepis

This dish contains spices.

---

50 **NOIX · nut**

Je ne mange pas de **noix**.

ʒə nə mɑ̃ʒ pa də nwa

I do not eat nuts.

Vocabulary — 44

allergique	allergic	**gluten**	gluten
évite	to avoid	**végétarien**	vegetarian
contient	to contain	**viande**	meat
sans	without	**intolérant**	intolerant
arachides	peanut	**légumes**	vegetable

végane	vegan
blé	wheat
sulfites	sulfite
crème	cream
ingrédients	ingredient
fromage	cheese
noisettes	hazelnut
alcool	alcohol
poisson	fish
végétalien	vegan
colorants	food dye
cajou	cashew
crevettes	shrimp
amandes	almond
sel	salt
noix	nut / walnut
étiquettes	label

fruits de mer	seafood
bois	to drink
soja	soy
préfère	to prefer
intolérance	intolerance
porc	pork
yaourt	yogurt
cacahuètes	peanut
céleri	celery
repas	meal
moutarde	mustard
sésame	sesame
laitiers	dairy
crustacés	crustacean / shellfish
grasses	fat
huile	oil
épices	spice