French flow

A1 Lesson 29

Food Preferences and Restrictions

Talk about what you like, what you don't eat, and your needs at a restaurant



5 Main Dialogue



Waiter:	Vous avez choisi ?
Isabel:	Oui. Je préfère le poulet aujourd'hui.
Waiter:	Très bien. Il est servi avec une sauce et des légumes.
Isabel:	D'accord. Est-ce qu'il y a des noix dans la sauce ?
Waiter:	Oui, il y en a un peu.
Isabel:	Ah, je suis désolée, je suis allergique aux noix.
Waiter:	D'accord. On peut faire le plat sans noix.
Isabel:	Parfait. Je ne mange pas de fromage.
Waiter:	Pas de problème.
Isabel:	Alors le poulet sans noix et sans fromage, s'il vous plaît.

6 Quick Check

1 What is Isabel allergic to?

- ☐ nuts
- ☐ tomatoes
- ☐ cheese

2 What two ingredients does she want to avoid?

- ☐ nuts and cheese
- ☐ meat and cheese
- ☐ mushrooms and tomatoes

7 Micro Grammar

Pattern 1 — ne... pas de after a negative

When you say that you do not eat something, use:

Je ne mange pas de + food.

Examples:

- Je ne mange pas de viande.
- Je ne mange pas de poisson.
- Je ne mange pas de fromage.

Before a vowel sound, **de** becomes **d'**:

- Je ne mange pas d'œufs.
- Je ne mange pas d'oignons.

At A1, learn this as one useful pattern:
Je ne mange pas de...

Pattern 2 — allergique à

Use: être allergique à + ingredient.

Examples:

- Je suis allergique au lait.
- Je suis allergique aux noix.
- Je suis allergique aux fruits de mer.

You do not need the full article system here. Learn the common chunks as complete phrases.

8 How It Works

When you need to explain a food preference or restriction, keep the message very direct.

1 Say what you prefer
Je préfère le poisson.
Je préfère les légumes.



2 Say what you do not eat
Je ne mange pas de viande.
Je ne mange pas de fromage.



3 State an allergy clearly
Je suis allergique aux noix.
This is more important than simply saying:
Je n'aime pas les noix.



4 Check the ingredients
Est-ce qu'il y a des noix ?
Est-ce qu'il y a du fromage dans le plat ?



5 Ask for the dish without something
Sans fromage, s'il vous plaît.
or: Je peux avoir la salade sans fromage ?



The useful flow is:
preference → restriction → check → request

9 Phrase Builder

One compact restriction pattern

I DON'T EAT + FOOD	→	CHECK	→	REQUEST
Je ne mange pas de + viande.		Est-ce qu'il y a + ingredient ?		Sans + ingredient, s'il vous plaît.

Guided Examples

- Je ne mange pas de viande.
- Sans fromage, s'il vous plaît.

Semi-Guided

- Je ne mange pas de _____.
- Est-ce qu'il y a _____ ?

Independent Production

Build your own restaurant message:

- Je préfère _____.
- Je ne mange pas de _____.
- Sans _____, s'il vous plaît.

10 Practice

A Choose the Correct Phrase

1. You do not eat meat.
   - ☐ Je ne mange pas de viande.
   - ☐ Je ne mange de pas viande.
2. You are allergic to nuts.
   - ☐ Je suis allergique aux noix.
   - ☐ Je préfère aux noix.
3. You want the dish without cheese.
   - ☐ Sans fromage, s'il vous plaît.
   - ☐ De fromage, s'il vous plaît.

B Complete the Conversation

Use: préfère — mange — allergique — y a — sans

— Vous préférez le poisson ou le poulet ?
— Je _____ le poulet.
— Très bien.
— Je ne _____ pas de fromage.
— D'accord.
— Est-ce qu'il _____ des noix dans la sauce ?
— Oui.
— Je suis _____ aux noix.
— Pas de problème.
— Alors, _____ noix, s'il vous plaît.

11 Survival Kit

Je préfère...
Je ne mange pas de...
Je suis allergique à...
Est-ce qu'il y a... ?
Sans..., s'il vous plaît.

12 Découvrir la France

Asking About Ingredients

Why is "Est-ce qu'il y a... ?" such a useful restaurant question in France?

Many French dishes include sauces, cheese, eggs, butter, nuts, or other ingredients that may not be obvious from the name of the dish.

At A1, you do not need to know every ingredient. You only need to ask about the one that matters to you.



13 Final Challenge

Mission — Order a Meal with a Restriction

You are in a restaurant.
You want to order a meal, but you have one preference and one restriction.
Your conversation must include:

- what you prefer;
- something you do not eat;
- one ingredient question;
- one request with sans;
- one clear allergy statement or dietary restriction.

