



www.AlternativeEgypt.com



لا أستطيع تحمل اللاكتوز

لا أستطيع أكل

حليب
زبدة
مرجرين
منتجات الحليب المخمرة

الزبادي
جبنة
الحليب المجفف
الشوكولاته

Egypt Travel Guide for the Independent Traveller



www.AlternativeEgypt.com



I am Lactose Intolerant

I do not eat

Milk
Butter
Margarine
Fermented Milk Products

Yoghurt
Cheese
Milk Powder
Chocolate

Egypt Travel Guide for the Independent Traveller



www.AlternativeEgypt.com



La astateeh tahamul al-lactose

La astateeh akul

haleeb
zubdeh
marjareen
Muntagaat al-haleeb-
almochamarah

al-zabadeeh
jubnah
al-haleeb al-mugafaf
al-shookolaata

Egypt Travel Guide for the Independent Traveller