

**P**

português

**GB**

inglês

Em toda a União Europeia, estes ingredientes devem ser sempre indicados em alimentos pré-embalados, sem exceção.

- o Isto não é válido para os seguintes países: Rússia, Turquia.

Estes ingredientes estão marcados a **azul** no dicionário.

- Cereais que contêm glúten, nomeadamente trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou as suas estirpes hibridizadas, e produtos à base de cereais
- Crustáceos e produtos à base de crustáceos
- Ovos e produtos à base de ovos
- Peixes e produtos à base de peixe
- Amendoins e produtos à base de amendoins
- Soja e produtos à base de soja
- Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose)
- Frutos de casca rija, ou seja, avelãs [*Corylus avellana*], amêndoas [*Amygdalus communis* L], nozes comuns [*Juglans regia*], castanhas de caju [*Anacardium occidentale*], nozes pécan [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], castanhas do Brasil [*Bertholletia excelsa*], castanhas de macadâmia e do Queensland [*Macadamia ternifolia*], pistácios [*Pistacia vera*] e produtos à base de frutos de casca rija
- Aipos e produtos à base de aipos
- Mostarda e produtos à base de mostarda
- Sementes de sésamo e produtos à base de sementes de sésamo
- Dióxido de enxofre e sulfitos em concentrações superiores a 10 mg/kg ou 10 mg/l expressos em SO₂.
- Tremoço e produtos à base de tremoço
- Moluscos e produtos à base de moluscos

Pode criar o seu próprio cartão de alergias, com a ajuda deste dicionário.

I'm allergic to ...

<i>cosido</i>	cooked
<i>cru</i>	raw
<i>fresco</i>	fresh
<i>seco</i>	dry
abacate	avocado
aipo	celery
álcool	alcohol
alho	garlic
alperce	apricot
ameixa	plum
amêndoas	almond
amendoim	peanut
ananás	pineapple
anchova	anchovy
aniz	anise; aniseed
aranja	orange
arenque	herring
arroz	rice
artemísia	mugwort
atum	tuna fish
aveia	oats
avelã	hazelnut
bacalhau	cod
bacalhau fresco	haddock
banana	banana
batata	potato
baunilha	vanilla
bróculos	broccoli
cacau	cocoa powder
camarão	prawn; shrimp
canela	cinnamon
caracol de Borgonha	escargot
caranguejo	crab
cardamomo	cardamom
caril	curry
carne	meat
carneiro (carne de ...)	mutton
castanha doce	sweet chestnut
castanhas de caju	cashew nut
castanhas do Pará	brazil nut

cavala	mackerel
cebola	onion
cenoura	carrot
centeio	rye
cereja	cherry
cerveja	beer
cevada	barley
chá salva-mansa	sage
chicória	chicory
chocolate	chocolate
coco	coconut
coentro	coriander
cogumelo	mushroom
cominto	caraway
crustáceos	crab
dioxido de enxofre	sulphur dioxide
endro	dill
ervas aromáticas	herb
ervilha	pea
especiaria	spice
espelta	spelt
espinafre	spinach
estragão	tarragon
farinha	flour
farinha do milho	cornflour; cornstarch
feijão	bean
fermento	(baker's) yeast
figo	fig
funcho	fennel seed
galinha (carne de ...)	chicken
gingibre	ginger
glúten	gluten
hortelã-pimenta	peppermint
kamut	kamut
lagosta	lobster
laranja	orange
leite	milk (cow)
lentilha	lentil
levístico	lovage
limão	lemon
maçã	apple
maçapão	marzipan
mango	mango
manjeriço	basil
manjerona	marjoram
marmelo	quince
mel	honey
melão	cantaloupe; melon
mexilhão	mussel
morango	strawberry
mostarda	mustard
noz	nut
nozes	walnut
nozes de macadâmia	macadamia nut
nozes pécan	pecan nut

noz-moscada	nutmeg
orégão	oregano
ostra	oyster
ovo	egg
papaia	papaya; pawpaw
papoila	poppy; poppy seed
peixe	fish
pepino	cucumber; gherkin
pêra	pear
perca	perch
pêssego	peach
pimenta	pepper
pimenta de caiena	chilipepper
pimentão	paprika; pepper; cayennepepper
piripíri	cayennepepper
pistácios	pistachio
porco (carne de ...)	pork
queijo	cheese
quivi	kiwi
salmão	salmon
salsa	parsley
salva	sage
semente de girassól	sunflower seed
sementes de sésamo	sesame seeds
soja	soybeans; soya bean
solha	plaiice
sulfitos	sulphites
tâmara	date
timo	thyme
tomate	tomato
tomilho	thyme
toronja	grapefruit
trigo	wheat
trigo mourisco	buckwheat
truta	trout
urtiga	stinging nettle
uva	grape
vaca (carne de ...)	beef
vinho	wine