



**E**  
Español



**LV**  
Letón

En toda la Unión Europea los alimentos envasados siempre deben llevar indicados los siguientes ingredientes sin excepción.

- o Esto no será válido para los siguientes países: Rusia, Turquía.

Estos ingredientes están marcados en **azul** en el diccionario.

- Cereales que contengan gluten (es decir, trigo, centeno, cebada, avena, espelta, kamut o sus variedades híbridas) y productos derivados
- Crustáceos y productos a base de crustáceos
- Huevos y productos a base de huevo
- Pescado y productos a base de pescado
- Cacahuetes y productos a base de cacahuetes
- Soja y productos a base de soja
- Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
- Frutos de cáscara, es decir, avellanas [*Corylus avellana*], almendras [*Amygdalus communis L.*], anacardos [*Anacardium occidentale*], nueces de nogal [*Juglans regia*], pacanas [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], pistachos [*Pistacia vera*], castañas de Pará [*Bertholletia excelsa*], nueces macadamia y nueces de Australia [*Macadamia ternifolia*], y productos derivados
- Apio y productos derivados
- Mostaza y productos derivados
- Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo
- Anhídrido sulfuroso y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/litro expresado como SO<sub>2</sub>.
- Altramuces y productos a base de altramuces
- Moluscos y productos a base de moluscos

Podéis crear vuestra ficha personal de alergia con la ayuda de este diccionario.

## Man ir alergija no ...

<i>cocinado</i>	<b>cepts</b>
<i>crudo</i>	<b>jēls</b>
<i>fresco</i>	<b>svaigs</b>
<i>seco</i>	<b>sauss</b>
abadejo	<b>pikša</b>
achicoria	<b>cigorīņi</b>
aguacate	<b>avokādo</b>
ajo	<b>ķiploki</b>
albahaca	<b>bazīliks</b>
albaricoque	<b>aprikozēs</b>
alcohol	<b>alkohols</b>
almeja	<b>mīdijas</b>
almendra	<b>mandeles</b>
alubia	<b>pupas</b>
amapola	<b>magones</b>
anacardos	<b>cepti kastāņi</b>
anchoa	<b>anšovi</b>
anhídrido sulfuroso	<b>sēra dioksīds</b>
anis	<b>aniss</b>
apio	<b>selerija</b>
arenque	<b>siļķes</b>
arroz	<b>risi</b>
artemisia	<b>vībotne</b>
atún	<b>tuncis</b>
avellana	<b>lazdu rieksti</b>
avena	<b>auzas</b>
bacalao	<b>menca</b>
bogavante	<b>omārs</b>
brócoli	<b>brokolis</b>
caballa	<b>skumbrija</b>
cacahuetes	<b>zemes rieksti</b>
cacao	<b>kakao</b>
canela	<b>kanēlis</b>
cangrejo	<b>krabis</b>
caracol de viña	<b>vīngliemezis</b>
cardamomo	<b>kardemons</b>
carne	<b>gaļa</b>
castañas de Pará	<b>Brazīlijas rieksti</b>
castaño	<b>kastāņi</b>
cebada	<b>asaris</b>

cebada	<b>mieži</b>
cebolla	<b>sipoli</b>
centeno	<b>raugs</b>
cerdo (carne)	<b>cūka</b>
cereza	<b>ķirši</b>
cerveza	<b>alus</b>
chamiñon	<b>šampinjons</b>
chocolate	<b>šokolāde</b>
ciruela	<b>plūme</b>
coco	<b>kokosrieksts</b>
comino	<b>ķimenes</b>
cordero	<b>jērs</b>
cordero (carne)	<b>jērs</b>
coriandro; cilantro	<b>koriandrs</b>
crustáceos	<b>vēzis</b>
curry	<b>karijs</b>
dátil	<b>datele</b>
eneldo	<b>dilles</b>
especia	<b>asās garšvielas</b>
especias	<b>zālītes</b>
espelta	<b>kvieši</b>
espinaca	<b>spināti</b>
estragón	<b>estragons</b>
fresa	<b>zemene</b>
gallina (carne)	<b>vista</b>
gamba	<b>garnele</b>
gluten	<b>augu lime</b>
granos de sésamo	<b>sezams</b>
guindilla	<b>kajēnas pipari</b>
guisante	<b>zirņi</b>
harina	<b>milti</b>
hierbabuena	<b>piparmētra</b>
higos	<b>vīģe</b>
huevo	<b>ola</b>
jengibre	<b>ingvers</b>
judía	<b>pupas</b>
kamut	<b>kvieši</b>
kiwi	<b>kivi</b>
leche	<b>piens (govs)</b>
lenteja	<b>lēcas</b>
levadura	<b>raugs</b>
ligústico	<b>?</b>
limón	<b>citrons</b>
maicena	<b>kukurūza</b>
mango	<b>mango</b>
manzana	<b>ābols</b>
marisco	<b>mīdijas</b>
mazapán	<b>marcipāns</b>
mejillón	<b>mīdijas</b>
mejorana	<b>majorāns</b>
melocotón	<b>persiks</b>
melón	<b>melone</b>
membrillo	<b>cidonija</b>
miel	<b>medus</b>
mostaza	<b>sineps</b>

naranja	<b>apelsīns</b>
nueces de nogal	<b>valrieksti</b>
nueces macadamia	<b>austrālijas rieksti</b>
nuez	<b>rieksts</b>
nuez moscada	<b>muskatrieksts</b>
orégano	<b>oregano</b>
ortiga	<b>nātre</b>
ostra	<b>austeres</b>
pacanas	<b>pekanrieksts</b>
papaya	<b>papaja</b>
patata	<b>kartupelis</b>
pepino	<b>gurķis</b>
pera	<b>bumbieris</b>
perejil	<b>pētersīlis</b>
pescado	<b>zivs</b>
pimentón	<b>paprika</b>
pimienta	<b>melnie pipari</b>
pimienta de cayena	<b>cili pipari</b>
pimiento	<b>pipari</b>
piña	<b>ananās</b>
pistacho	<b>pistācijas</b>
plátano	<b>banāns</b>
platija	<b>bute</b>
pollo (carne)	<b>vista</b>
queso	<b>siers</b>
salmón	<b>lasis</b>
salvia	<b>salviņa</b>
semilla de girasol	<b>saulespuķu sēklas</b>
semilla del hinojo	<b>fenkhela sēklas</b>
soja	<b>sojas pupas</b>
sulfitos	<b>sulfits</b>
ternera (carne)	<b>liellopu gaļa</b>
tomate	<b>tomāts</b>
tomillo	<b>timāns</b>
toronja	<b>greipfrūts</b>
trigo	<b>kvieši</b>
trigo sarraceno	<b>griķi</b>
trucha	<b>forele</b>
uva	<b>vīnogas</b>
vaca (carne)	<b>liellopu gaļa</b>
vainilla	<b>vaniļa</b>
vino	<b>vīns</b>
zanahoria	<b>burkāns</b>
zeta	<b>šampinjons</b>