



GR  
ελληνικά



P  
πορτογαλικά

Σε όλη την ευρωπαϊκή ένωση πρέπει να σημειωθούν χωρίς εξαίρεση σε συσκευασμένα τροφίματα πάντα τα παρακάτω συστατικά.

○ Αυτό δεν ισχύει για τα κράτη: ρωσσία, τουρκία.

Αυτά τα συστατικά είναι στο λεξικό μπλέ σημειωμένα.

- Σιτηρά που περιέχουν γλουτένη (δηλαδή σιτάρι, σίκαλη, κριθάρι, βρώμη, σίτος σπέλτα, σιτηρό kamuti ή οι υβριδικές τους ποικιλίες) και προϊόντα με βάση τα σιτηρά αυτά
- Καρκινοειδή και προϊόντα με βάση τα καρκινοειδή
- Αυγά και προϊόντα με βάση τα αυγά
- Ψάρια και προϊόντα με βάση τα ψάρια
- Αραχίδες και προϊόντα με βάση τις αραχίδες
- Σόγια και προϊόντα με βάση τη σόγια
- Γάλα και προϊόντα με βάση το γάλα (συμπεριλαμβανομένης της λακτόζης)
- Καρποί με κέλυφος, δηλαδή αμύγδαλα [Amygdalus communis L.], καρύδια [Juglans regia], φουντούκια [Corylus avellana], καρύδια ανακαρδιωτών [Anacardium occidentale], καρύδια πεκάν [Carya illinoensis (Wangenh) K. Koch], καρύδια Βραζιλίας [Bertholletia excelsa], φυστίκια [Pistacia vera], καρποί μακαδαμίας και καρύδια Κουίνσλαντ [Macadamia ternifolia] και προϊόντα με βάση τα ανωτέρω
- Σέλινο και προϊόντα με βάση το σέλινο
- Μουστάρδα και προϊόντα με βάση τη μουστάρδα
- Σπόροι σησαμιού και προϊόντα με βάση τους σπόρους σησαμιού
- Διοξειδίο του θείου και θειώδεις ενώσεις σε συγκεντρώσεις άνω των 10 mg/kg ή 10 mg/litre εκπεφρασμένο ως SO<sub>2</sub>
- Λούπινο και προϊόντα με βάση το λούπινο
- Μαλάκια και προϊόντα με βάση τα μαλάκια

Με την βοήθεια του λεξικού μπορείτε να καταρτίσετε την προσωπική σας κάρτα για τυχόν αλλεργίες.

## Eu sou alérgico a ...

μαγειρευτός	<b>cosido</b>
στεγνός	<b>seco</b>
φρέσκος	<b>fresco</b>
ωμός	<b>cru</b>
kamut	<b>kamut</b>
αβγό	<b>ovo</b>
αβοκάντο	<b>abacate</b>
αγγούρι	<b>pepino</b>
ακτινίδιο	<b>quivi</b>
αλεύρι	<b>farinha</b>
αμύγδαλο	<b>amêndoas</b>
αμυγδαλωτό	<b>maçapão</b>
ανανάς	<b>ananás</b>
άνηθος	<b>endro</b>
αντσούγια	<b>anchova</b>
απιδί	<b>pêra</b>
αραβόσιτος	<b>farinha do milho</b>
αράπικα φιστίκια	<b>amendoim</b>
αστακός	<b>lagosta</b>
αχλάδι	<b>pêra</b>
αψίνθιο	<b>artemisia</b>
βανίλια	<b>baunilha</b>
βασιλικός	<b>manjeriçao</b>
βερίκοκο	<b>alperce</b>
βοδινό κρέας	<b>vaca (carne)</b>
βότανο	<b>ervas aromáticas</b>
βουνίσιο	<b>salva;</b> <b>chá salva-mansa</b>
βρώμη	<b>aveia</b>
γάλα (αγελαδινό)	<b>leite</b>
γαρίδα	<b>camarão</b>
γκρέιπφρουτ	<b>toranja</b>
γλουτένη	<b>glúten</b>
γλυκάνισο	<b>aniz</b>
γλώσσα	<b>solha</b>
δαμάσκηνο	<b>ameixa</b>
διοξειδίο του θείου	<b>dioxide de enxofre</b>
εστραγκόν	<b>estragão</b>
ζιγγίβερι	<b>gingibre</b>
ζύμη	<b>fermento</b>

ηλιόσπορος	<b>semente de girassol</b>
θειώδες άλας	<b>sulfitos</b>
θυμάρι	<b>tomilho; timo</b>
καβούρι	<b>caranguejo</b>
καβούρι	<b>crustáceos</b>
κακάο	<b>cacau</b>
καλαμπόκι	<b>farinha do milho</b>
κανέλα	<b>canela</b>
καραβίδα	<b>crustáceos</b>
κάρδαμο	<b>cardamomo</b>
κάρι	<b>caril</b>
καρότο	<b>cenoura</b>
καρποί μακαδαμίας	<b>nozes de macadâmia</b>
καρπός πεκάν	<b>nozes pécan</b>
καρύδα	<b>coco</b>
καρύδι	<b>nozes</b>
καρύδι Βραζιλίας	<b>castanhas do Pará</b>
καρύδια ανακαρδιωτών	<b>castanhas de caju</b>
καρύκευμα	<b>especiaria</b>
κάστανο	<b>castanha doce</b>
κεράσι	<b>cereja</b>
κιχώριο	<b>chicória</b>
κορίανδρο	<b>coentro</b>
κοτόπουλο	<b>galinha (carne)</b>
κοχύλι	<b>mexilhão</b>
κρασί	<b>vinho</b>
κρέας	<b>carne</b>
κρεμμύδι	<b>cebola</b>
κριθάρι	<b>cevada</b>
κυδώνι	<b>marmelo</b>
κύμινο	<b>cominto</b>
λεβιθόχορτο	<b>artemisia</b>
λεβιστικό	<b>levístico</b>
λεμόνι	<b>limão</b>
μαγιά	<b>fermento</b>
μαϊντανός	<b>salsa</b>
μάνγκο	<b>mango</b>
μανιτάρι	<b>cogumelo</b>
μαντζουράνα	<b>manjerona</b>
μάραθο	<b>funcho</b>
μέλι	<b>mel</b>
μέντα	<b>hortelã-pimenta</b>
μήλο	<b>maçã</b>
μοσχοκάρυδο	<b>noz-moscada</b>
μουστάρδα	<b>mostarda</b>
μπακαλιάρος	<b>bacalhau (fresco)</b>
μπανάνα	<b>banana</b>
μπιζέλι	<b>ervilha</b>
μπίρα	<b>cerveja</b>
μπρόκολο	<b>bróculos</b>
μύδια	<b>mexilhão</b>
ντομάτα	<b>tomate</b>
ξηροί καρποί	<b>noz</b>
οινόπνευμα	<b>álcool</b>

παπάγια	<b>papaia</b>
παπαρούνα	<b>papoila</b>
πάπρικα	<b>pimentão</b>
πατάτα	<b>batata</b>
πεπόνι	<b>melão</b>
πέρκα	<b>perca</b>
πέστροφα	<b>truta</b>
πικρομάρουλο	<b>chicória</b>
πιπέρι	<b>pimenta</b>
πιπέρι καγιέν	<b>pimentão; piri-piri;</b> <b>pimenta de caiena</b>
πιπερόριζα	<b>gingibre</b>
πορτοκάλι	<b>aranja; laranja</b>
πρόβειο κρέας	<b>ovelha (carne)</b>
ρέγγα	<b>arenque</b>
ρίγανη	<b>orégão</b>
ροδάκινο	<b>pêssego</b>
ρύζι	<b>arroz</b>
σαλιγκάρι	<b>caracol de Borgonha</b>
σέλινο	<b>aipo</b>
σίκαλη	<b>centeio</b>
σιτάρι	<b>trigo</b>
σίτος σπέλτα	<b>espelta</b>
σκόρδο	<b>alho</b>
σκουμπρί	<b>cavala</b>
σόγια	<b>soja</b>
σοκολάτα	<b>chocolate</b>
σολομός	<b>salmão</b>
σουσάμι	<b>sementes de sésamo</b>
σπανάκι	<b>espinafre</b>
σταφύλι	<b>uva</b>
στρείδι	<b>ostra</b>
σύκο	<b>figo</b>
τόνος	<b>atum</b>
τσουκνίδα	<b>urtiga</b>
τυρί	<b>queijo</b>
φαγόπυρον	<b>trigo mourisco</b>
φακές	<b>lentilha</b>
φασκόμηλο	<b>salva;</b> <b>chá salva-mansa</b>
φασόλι	<b>feijão</b>
φουντούκι	<b>avelã</b>
φράουλα	<b>morango</b>
φυστίκι	<b>pistácios</b>
χοιρινό κρέας	<b>porco (carne)</b>
χουρμάς	<b>tâmara</b>
ψάρι	<b>peixe</b>