



**N**  
norsk



**DK**  
dansk

I hele EU-området skal følgende ingredienser **alltid** nevnes på emballasjen til dagligvarer:

o Dette gjelder ikke for følgende land: Russland, Tyrkia.

Disse ingredienser er markert i ordlisten med **blå** skrift.

- Cereals containing gluten (wheat, barley, rye, oats, spelt, kamut or their hybridised strains) and products thereof
- Crustaceans and products thereof
- Eggs and products thereof
- Fish and products thereof
- Peanuts and products thereof
- Soybeans and products thereof
- Milk and products thereof (including lactose)
- Nuts i. e. Almond [*Amygdalus communis* L.], Hazelnut [*Corylus avellana*], Walnut [*Juglans regia*], Cashew [*Anacardium occidentale*], Brazil nut [*Bertholletia excelsa*], Pecan nut [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], Pistachio nut [*Pistacia vera*], Macadamia nut and Queensland nut [*Macadamia ternifolia*] and products thereof
- Celery and products thereof
- Mustard and products thereof
- Sesame seeds and products thereof
- Sulphur dioxide and sulphites at concentrations of more than 10 mg/kg or 10 mg/litre expressed as SO<sub>2</sub>.

Du kan bruke ordlisten til å lage ditt eget allergikort.

*Jeg er allergisk imod ...*

<i>frisk</i>	<b>frisk</b>
<i>kokt</i>	<b>kogt</b>
<i>rå</i>	<b>rå</b>
<i>tørket</i>	<b>tørret</b>
abbor	<b>aborre</b>
agurk	<b>agurk</b>
alkohol	<b>alkohol</b>
ananas	<b>ananas</b>
anis	<b>anis</b>
ansjos	<b>ansjos</b>
appelsin	<b>appelsin</b>
aprikos	<b>abrikos</b>
avocado	<b>avocado</b>
banan	<b>banan</b>
basilikum	<b>basilikum</b>
blåskjell	<b>blåmusling</b>
bokhvete	<b>boghvede</b>
bønne	<b>bønne</b>
brennesle	<b>brændenælde; stor naelde</b>
brokkoli	<b>broccoli</b>
burot	<b>grå bynke</b>
bygg	<b>byg</b>
cashewnød	<b>cashewnød</b>
champignon	<b>champignon</b>
chilipepper	<b>chilli</b>
daddel	<b>daddel</b>
dill	<b>dild</b>
drue	<b>vindrue</b>
egg	<b>æg</b>
eple	<b>æble</b>
ert	<b>ært</b>
estragon	<b>estragon</b>
fårekjøtt	<b>fårekød</b>
fennikel frø	<b>fennikelfrø</b>
fersken	<b>fersken</b>
fiken	<b>figen</b>
fisk	<b>fisk</b>
gjær	<b>gær</b>
gluten	<b>gluten</b>

grapefrukt	<b>grapefrugt</b>
gulrot	<b>gulerod</b>
hasselnøtt	<b>hasselnød</b>
havre	<b>havre</b>
honning	<b>honning</b>
hønseskjøtt	<b>hønseskød</b>
hummer	<b>hummer</b>
hvetemel	<b>hvede</b>
hvitløk	<b>hvidløg</b>
ingefær	<b>ingefær</b>
jordbær	<b>jordbær</b>
kakao	<b>kakao</b>
kamut	<b>kamut</b>
kanel	<b>kanel</b>
kardemomme	<b>kardemomme</b>
karri	<b>karry</b>
karve	<b>kommen</b>
kirsebær	<b>kirsebær</b>
kiwi	<b>kiwi</b>
kjøtt	<b>kød</b>
kokosnøtt	<b>kokosnød</b>
kolje	<b>kuller</b>
koriander	<b>koriander</b>
krabbe	<b>krabbe</b>
kreps	<b>krebs</b>
krydder	<b>krydderier; urter</b>
kvete	<b>kvæde</b>
kylling	<b>hønseskød</b>
laks	<b>laks</b>
lam	<b>lam</b>
linse	<b>linse</b>
løk	<b>løg</b>
løvstikke	<b>løvstikke</b>
macadanianøtt	<b>macadamianød</b>
maismel	<b>majs</b>
makrell	<b>makrel</b>
mandel	<b>mandel</b>
mango	<b>mango</b>
marsipan	<b>marcipan</b>
mel	<b>mel</b>
melk (ku)	<b>mælk (ko)</b>
melon	<b>melon</b>
merian	<b>merian</b>
muskatnøtt	<b>muskatnød</b>
musling	<b>musling</b>
nøtt	<b>nød</b>
oksekjøtt	<b>oksekød</b>
øl	<b>øl</b>
oregano	<b>oregano</b>
ørret	<b>ørred</b>
ost	<b>ost</b>
østers	<b>østers</b>
pære	<b>pære</b>
papaya	<b>papaya</b>
paprika	<b>paprika</b>

paprika	<b>peperfrukt</b>
paranøtt	<b>paranød</b>
peanøtt	<b>jordnød</b>
pekannøtt	<b>pekannød</b>
pepper	<b>peber</b>
peppermynte	<b>pebermynte</b>
persille	<b>persille</b>
pistasier	<b>pistacienød</b>
plomme	<b>blomme</b>
potet	<b>kartoffel</b>
reke	<b>rejer</b>
ris	<b>ris</b>
rødspette	<b>rødspætte</b>
rug	<b>rug</b>
salvie	<b>salvie</b>
selleri	<b>selleri</b>
sennep	<b>sennep</b>
sesam	<b>sesam</b>
sikori(salat)	<b>cikorie</b>
sild	<b>sild</b>
sitron	<b>citron</b>
sjokolade	<b>chokolade</b>
sojabønner	<b>soja</b>
solsikkefrø	<b>solsikkekerner</b>
spelt	<b>spelt</b>
spinat	<b>spinat</b>
spiselig kastanje	<b>spiselig kastanje</b>
sulfit	<b>sulfit</b>
svinekjøtt	<b>svinekød</b>
svoveldioksyd	<b>svovldioxid</b>
timian	<b>timian</b>
tomat	<b>tomat</b>
torsk	<b>torsk</b>
tunfisk	<b>tun (tunfisk)</b>
valmuefrø	<b>valmue</b>
valnøtt	<b>valnød</b>
vanilje	<b>vanille</b>
vin	<b>vin</b>
vinbergssnegle	<b>vinbjergsnegl</b>