



**N**  
norsk



**P**  
portugisisk

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.

*Eu sou alérgico a ...*

<i>frisk</i>	<b>fresco</b>
<i>kokt</i>	<b>cosido</b>
<i>rå</i>	<b>cru</b>
<i>tørket</i>	<b>seco</b>
abbor	<b>perca</b>
agurk	<b>pepino</b>
alkohol	<b>álcool</b>
ananas	<b>ananás</b>
anis	<b>aniz</b>
ansjos	<b>anchova</b>
appelsin	<b>aranja</b>
appelsin	<b>laranja</b>
aprikos	<b>alperce</b>
avocado	<b>abacate</b>
banan	<b>banana</b>
basilikum	<b>manjeriçao</b>
blåskjell	<b>mexilhão</b>
bokhvete	<b>trigo mourisco</b>
bønne	<b>feijão</b>
brennesle	<b>urtiga</b>
brokkoli	<b>bróculos</b>
burot	<b>artemisia</b>
bygg	<b>cevada</b>
cashewnød	<b>castanhas de caju</b>
champignon	<b>cogumelo</b>
chilipepper	<b>pimenta de caiena; piripiri</b>
daddel	<b>tâmara</b>
dill	<b>endro</b>
drue	<b>uva</b>
egg	<b>ovo</b>
eple	<b>maçã</b>
ert	<b>ervilha</b>
estragon	<b>estragão</b>
fårekjøtt	<b>ovelha (carne)</b>
fennikel frø	<b>funcho</b>
fersken	<b>pêssego</b>
fiken	<b>figo</b>
fisk	<b>peixe</b>
gjær	<b>fermento</b>

gluten	<b>glúten</b>
grapefrukt	<b>toronja</b>
gulrot	<b>cenoura</b>
hasselnøtt	<b>avelã</b>
havre	<b>aveia</b>
honning	<b>mel</b>
høsekjøtt	<b>galinha (carne)</b>
hummer	<b>lavagante</b>
hvetemel	<b>trigo</b>
hvitløk	<b>alho</b>
ingefær	<b>gingibre</b>
jordbær	<b>morango</b>
kakao	<b>cacau</b>
kamut	<b>kamut</b>
kanel	<b>canela</b>
kardemomme	<b>cardamomo</b>
karri	<b>caril</b>
karve	<b>cominto</b>
kirsebær	<b>cereja</b>
kiwi	<b>quivi</b>
kjøtt	<b>carne</b>
kokosnøtt	<b>coco</b>
kolje	<b>bacalhau fresco</b>
koriander	<b>coentro</b>
krabbe	<b>crustáceo</b>
kreps	<b>crustáceos</b>
krydder	<b>ervas aromáticas; especiaria</b>
kvede	<b>marmelo</b>
kylling	<b>galinha (carne)</b>
laks	<b>salmão</b>
lam	<b>cordeiro</b>
linse	<b>lentilha</b>
løk	<b>cebola</b>
løvstikke	<b>levístico</b>
macadanianøtt	<b>nozes de macadâmia</b>
maismel	<b>farinha do milho</b>
makrell	<b>cavala</b>
mandel	<b>amêndoas</b>
mango	<b>mango</b>
marsipan	<b>maçapão</b>
mel	<b>farinha</b>
melk (ku)	<b>leite</b>
melon	<b>melão</b>
merian	<b>manjerona</b>
muskatnøtt	<b>noz-moscada</b>
musling	<b>mexilhão</b>
nøtt	<b>noz</b>
oksekjøtt	<b>vaca (carne)</b>
øl	<b>cerveja</b>
oregano	<b>orégão</b>
ørret	<b>truta</b>
ost	<b>queijo</b>
østers	<b>ostra</b>
pære	<b>pêra</b>

papaya	<b>papaia</b>
paprika	<b>pimentão</b>
paranøtt	<b>castanhas do Pará</b>
peanøtt	<b>amendoim</b>
pekannøtt	<b>nozes pécan</b>
pepper	<b>pimenta</b>
peppermynte	<b>hortelã-pimenta</b>
persille	<b>salsa</b>
pistasier	<b>pistácios</b>
plomme	<b>ameixa</b>
potet	<b>batata</b>
reke	<b>camarão</b>
ris	<b>arroz</b>
rødspette	<b>solha</b>
rug	<b>centeio</b>
salvie	<b>chá salva-mansa; salva</b>
selleri	<b>aipo</b>
sennep	<b>mostarda</b>
sesam	<b>sementes de sésamo</b>
sikori(salat)	<b>chicória</b>
sild	<b>arenque</b>
sitron	<b>limão</b>
sjokolade	<b>chocolate</b>
sojabønner	<b>soja</b>
solsikkefrø	<b>semente de girassól</b>
spelt	<b>espelta</b>
spinat	<b>espinafre</b>
spiselig kastanje	<b>castanha doce</b>
sulfitt	<b>sulfitos</b>
svinekjøtt	<b>porco (carne)</b>
svoveldioksyd	<b>dioxide de enxofre</b>
timian	<b>timo; tomilho</b>
tomat	<b>tomate</b>
torsk	<b>bacalhau; badejo</b>
tunfisk	<b>atum</b>
valmuefrø	<b>papoila</b>
valnøtt	<b>nozes</b>
vanilje	<b>baunilha</b>
vin	<b>vinho</b>
vinbergssnegle	<b>caracol de Borgonha</b>