

**P**

português

**F**

francês

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*], nozes 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 SO<sub>2</sub>.
- 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.

## Je suis allergique à ...

<i>cosido</i>	<b>cuit</b>
<i>cru</i>	<b>cru</b>
<i>fresco</i>	<b>frais / fraîche</b>
<i>seco</i>	<b>sec</b>
abacate	<b>avocat</b>
aipo	<b>céleri</b>
álcool	<b>alcool</b>
alho	<b>ail</b>
alperce	<b>abricot</b>
ameixa	<b>prune</b>
amêndoas	<b>amande</b>
amendoim	<b>arachides</b>
ananás	<b>ananas</b>
anchova	<b>anchois</b>
aniz	<b>anis</b>
aranja	<b>orange</b>
arenque	<b>hareng</b>
arroz	<b>riz</b>
artemísia	<b>armoise</b>
atum	<b>thon</b>
aveia	<b>avoine</b>
avelã	<b>noisette</b>
bacalhau	<b>cabillaud</b>
bacalhau fresco	<b>églefin</b>
banana	<b>banane</b>
batata	<b>pomme de terre</b>
baunilha	<b>vanille</b>
bróculos	<b>brocoli</b>
cacau	<b>cacao</b>
camarão	<b>crevette</b>
canela	<b>cannelle</b>
caracol de Borgonha	<b>escargot</b>
caranguejo	<b>crabe</b>
cardamomo	<b>cardamome</b>
caril	<b>curry</b>
carne	<b>viande</b>
carneiro (carne de ...)	<b>mouton</b>
castanha doce	<b>marron</b>
castanhas de caju	<b>noix de cajou</b>
castanhas do Pará	<b>noix du Brésil</b>

cevada	<b>maquereau</b>
cebola	<b>oignon</b>
cenoura	<b>carotte</b>
centeio	<b>seigle</b>
cereja	<b>cerise</b>
cerveja	<b>bière</b>
cevada	<b>orge</b>
chá salva-mansa	<b>sauge</b>
chicória	<b>chicorée</b>
chocolate	<b>chocolat</b>
coco	<b>noix de coco</b>
coentro	<b>coriandre</b>
cogumelo	<b>champignon</b>
cominto	<b>cumin</b>
crustáceos	<b>crabe; écrevisse</b>
dioxido de enxofre	<b>anhydride sulfureux</b>
endro	<b>aneth</b>
ervas aromáticas	<b>herbes</b>
ervilha	<b>pois</b>
especiaria	<b>épice</b>
espelta	<b>épeautre</b>
espinafre	<b>épinard</b>
estragão	<b>estragon;</b> <b>herbe dragonne</b>
farinha	<b>farine</b>
farinha do milho	<b>farine de maïs</b>
feijão	<b>haricot</b>
fermento	<b>levure</b>
figo	<b>figue</b>
funcho	<b>fenouil semence</b>
galinha (carne de ...)	<b>poulet</b>
gingibre	<b>gingembre</b>
glúten	<b>gluten</b>
hortelã-pimenta	<b>menthe</b>
kamut	<b>kamut</b>
lagosta	<b>homard</b>
laranja	<b>orange</b>
leite	<b>lait (vache)</b>
lentilha	<b>lentilles</b>
levístico	<b>livèche</b>
limão	<b>citron</b>
maçã	<b>pomme</b>
maçapão	<b>massepain</b>
mango	<b>mangue</b>
manjeriço	<b>basilic</b>
manjerona	<b>marjolaine</b>
marmelo	<b>coing</b>
mel	<b>miel</b>
melão	<b>melon</b>
mexilhão	<b>moule; palourde</b>
morango	<b>fraise</b>
mostarda	<b>moutarde</b>
noz	<b>fruits à coques</b>
nozes	<b>noix</b>
nozes de macadâmia	<b>noix de Macadamia</b>

nozes pécan	<b>noix de pécan</b>
noz-moscada	<b>noix muscade</b>
orégão	<b>origan</b>
ostra	<b>huître</b>
ovo	<b>oeuf</b>
papaia	<b>papaye</b>
papoila	<b>pavot</b>
peixe	<b>poisson</b>
pepino	<b>concombre</b>
pêra	<b>poire</b>
perca	<b>perchaude</b>
pêssego	<b>pêche</b>
pimenta	<b>poivre</b>
pimenta de caiena	<b>chili</b>
pimentão	<b>piment; chili</b>
piripiri	<b>chili</b>
pistácios	<b>pistaches</b>
porco (carne de ...)	<b>porc</b>
queijo	<b>fromage</b>
quivi	<b>kiwi</b>
salmão	<b>saumon</b>
salsa	<b>persil</b>
salva	<b>sauge</b>
semente de girassól	<b>graine de tournesol</b>
sementes de sésamo	<b>graines de sésame</b>
soja	<b>soja</b>
solha	<b>plie</b>
sulfitos	<b>sulfites</b>
tâmara	<b>datte</b>
timo	<b>thym</b>
tomate	<b>tomate</b>
tomilho	<b>thym</b>
toronja	<b>pamplemousse</b>
trigo	<b>blé</b>
trigo mourisco	<b>sarrasin</b>
truta	<b>truite</b>
urtiga	<b>ortie</b>
uva	<b>raisin</b>
vaca (carne de ...)	<b>boeuf</b>
vinho	<b>vin</b>