



**S**  
svenska



**E**  
spanska

Inom hela den Europeiska Unionen måste följande ingredienser undantagslöst vara indikerade i innehållsförteckningen för paketerad mat.

o Detta gäller dock inte i Ryssland eller Turkiet.

Ingredienserna är **blå markerade** i ordboken.

- Spannmål som innehåller gluten (dvs. spält, vete, råg, korn, havre, kamut eller hybridiserade sorter därav) och spannmålsprodukter
- Kräftdjur och produkter därav
- Ägg och produkter därav
- Fisk och produkter därav
- Jordnötter och produkter därav
- Sojaböner och produkter därav
- Mjölk och produkter därav (inklusive laktos)
- Nötter, dvs. mandel [*Amygdalus communis* L.], hasselnöt [*Corylus avellana*], pekannöt [*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch], valnöt [*Juglans regia*], cashewnöt [*Anacardium occidentale*], paranöt [*Bertholletia excelsa*], pistaschmandel [*Pistacia vera*], makadamianöt och Queenslandsnöt [*Macadamia ternifolia*] samt produkter därav
- Selleri och produkter därav
- Senap och produkter därav
- Sesamfrön och produkter därav
- Svaveldioxid och sulfit i koncentrationer på mer än 10 mg/kg eller 10 mg/liter uttryckt som SO<sub>2</sub>
- Lupin och produkter därav
- Blötdjur och produkter därav

Du kan med hjälp av denna ordbok skapa ditt personliga allergikort.

## Soy allergico contra ...

<i>fräsch</i>	<b>fresco</b>
<i>kokt</i>	<b>cocinado</b>
<i>rå</i>	<b>crudo</b>
<i>torkad</i>	<b>seco</b>
aborre	<b>cebada</b>
■ ägg-; ett	<b>huevo</b>
äkta	<b>castaño</b>
alkohol	<b>alcohol</b>
ananas	<b>piña</b>
anis	<b>anis</b>
ansjovis	<b>anchoa</b>
apelsin	<b>naranja</b>
äpple	<b>manzana</b>
aprikos	<b>albaricoque</b>
ärta	<b>guisante</b>
avocado	<b>aguacate</b>
banan	<b>plátano</b>
basilika	<b>albahaca</b>
■ blåväppling	<b>gluten</b>
böna	<b>alubia; judía</b>
bovete	<b>trigo sarraceno</b>
brännässla	<b>ortiga</b>
broccoli	<b>brócoli</b>
■ cashewnöt	<b>anacardos</b>
champinjon	<b>chamiñon; zeta</b>
chilipeppar	<b>guindilla; pimienta de cayena</b>
choklad	<b>chocolate</b>
cikoria	<b>achicoria</b>
citron	<b>limón</b>
curry	<b>curry</b>
dadel	<b>dátil</b>
dill	<b>eneldo</b>
dragon	<b>estrágón</b>
druva	<b>uva</b>
fänkål	<b>semilla del hinojo</b>
fårkött	<b>carne de cordero</b>
fikon	<b>higos</b>
■ fisk	<b>pescado</b>
fläskkött	<b>carne de cerdo</b>

forell	<b>trucha</b>
■ gluten	<b>gluten</b>
gråbo	<b>artemisia</b>
grapefrukt	<b>toronja</b>
gurka	<b>pepino</b>
■ hasselnöt	<b>avellana</b>
havre	<b>avena</b>
honung	<b>miel</b>
hummer	<b>bogavante</b>
ingefära	<b>jengibre</b>
jäst	<b>levadura</b>
jordgubbe	<b>fresa</b>
■ jordnöt	<b>cacahuetes</b>
kabeljo	<b>bacalao</b>
kakao	<b>cacao</b>
■ kamut	<b>kamut</b>
kanel	<b>canela</b>
kardemumma	<b>cardamomo</b>
karott	<b>zanahoria</b>
kastanj	<b>castaño</b>
kiwi	<b>kiwi</b>
kokosnöt	<b>coco</b>
kolja	<b>abadejo</b>
koriander	<b>coriandro; cilantro</b>
■ korn	<b>cebada</b>
körbär	<b>cereza</b>
kött	<b>carne</b>
krabba	<b>cangrejo</b>
■ kräfta	<b>crustáceos</b>
kryddor	<b>especia; especias</b>
kryddsalt	<b>salvia</b>
kummin	<b>comino</b>
kvitten(frukt)	<b>membrillo</b>
kyckling	<b>carne de gallina</b>
lax	<b>salmón</b>
libbsticka	<b>ligústico</b>
linsor	<b>lenteja</b>
lök	<b>cebolla</b>
■ makadamianöt	<b>nueces macadamia</b>
majsmjöl	<b>maicena</b>
makrill	<b>caballa</b>
■ mandel	<b>almendra</b>
mandelmassa	<b>mazapán</b>
mango	<b>mango</b>
marsipan	<b>mazapán</b>
mejram	<b>mejorana</b>
melon	<b>melón</b>
■ mjöl	<b>harina</b>
■ mjölk (ko)	<b>leche</b>
morot	<b>zanahoria</b>
muskot; muskotnöt	<b>nuez moscada</b>
mussla	<b>almeja; mejillón; marisco</b>
■ nöt	<b>nuez</b>
nötkött	<b>carne de vaca</b>

öl	<b>cerveza</b>
orange	<b>naranja</b>
oregano	<b>orégano</b>
ost	<b>queso</b>
ostron	<b>ostra</b>
oxkött	<b>carne de ternera</b>
papaya	<b>papaya</b>
paprika	<b>pimentón; pimiento</b>
■ paranöt	<b>castañas de Pará</b>
päron	<b>pera</b>
■ pekannöt	<b>pacanas</b>
peppar	<b>pimienta</b>
pepparmint;	<b>hierbabuena</b>
pepparmynta	
persika	<b>melocotón</b>
persilja	<b>perejil</b>
■ pistasch; pistacie	<b>pistacho</b>
plommon	<b>ciruela</b>
potatis	<b>patata</b>
■ råg	<b>centeno</b>
räk	<b>cangrejo</b>
räka	<b>gamba</b>
ris	<b>arroz</b>
rödspätta	<b>platija</b>
salvia	<b>salvia</b>
■ selleri	<b>apio</b>
senap	<b>mostaza</b>
sesam	<b>granos de sésamo</b>
sojaböna	<b>soja</b>
solrosfrö	<b>semilla de girasol</b>
■ spält	<b>espelta</b>
spenat	<b>espinaca</b>
strömning; sill	<b>arenque</b>
■ sulfit	<b>sulfitos</b>
svaveldioxid	<b>anhidrido sulfuroso</b>
timjan	<b>tomillo</b>
tomat	<b>tomate</b>
tonfisk	<b>atún</b>
torsk	<b>bacalao</b>
trädgårdstimjan	<b>tomillo</b>
vallmo	<b>amapola</b>
■ valnöt	<b>nueces de nogal</b>
vanilj	<b>vainilla</b>
■ vete	<b>trigo</b>
vin	<b>vino</b>
vinbergssnäcka	<b>caracol de viña</b>
vindruva	<b>uva</b>
vitlök	<b>ajo</b>