FOOD HYGIENE · ALLERGENS

The 14 allergens

Clean Hands
Food safety in your language

By law, food businesses must tell you if food contains any of these.

1. **Celery**
   Stalks, leaves, seeds and celeriac. In soups, stock cubes, salads and spice mixes.
2. **Cereals with gluten**
   Wheat, rye, barley and oats. In bread, pasta, flour, cakes, batter and sauces.
3. **Crustaceans**
   Prawns, crab, lobster and crayfish. In shrimp paste and some curries.
4. **Eggs**
   In cakes, mayonnaise, fresh pasta, sauces and food brushed with egg.
5. **Fish**
   In fish sauce, Worcestershire sauce, dressings and some pizzas.
6. **Lupin**
   Lupin flour and seeds. In some breads, pastries and pasta.
7. **Milk**
   Butter, cheese, cream, yoghurt, ghee and milk powder.
8. **Molluscs**
   Mussels, oysters, squid and snails. In oyster sauce.
9. **Mustard**
   Seeds, powder and leaves. In dressings, marinades, sauces and curries.
10. **Tree nuts**
    Almonds, hazelnuts, walnuts, cashews, pecans, Brazil nuts, pistachios, macadamias. In pesto and marzipan.
11. **Peanuts**
    Also called groundnuts. Peanut oil, satay, some curries and desserts.
12. **Sesame**
    Seeds, tahini, hummus, sesame oil and some breads.
13. **Soya**
    Tofu, soya sauce, edamame, soya flour and many ready meals.
14. **Sulphites**
    Sulphur dioxide. In dried fruit, wine, beer and some meat products.

NOT SURE?

Ask. Never guess.
Check labels every time. Recipes and products change.

CALL 999

If someone has a bad reaction.
Trouble breathing, a swollen face or throat, or collapsing.

Based on Food Standards Agency and NHS advice.
Free to print and share.

Ref CH-AL-EN-2611

بهداشت مواد غذایی · آلرژن‌ها

14 آلرژن

Clean Hands
ایمنی غذا به زبان شما

طبق قانون، کسب‌وکارهای غذایی باید به شما اطلاع دهند که آیا غذا حاوی هیچ‌یک از این موارد است یا خیر.

1. **کرفس**
   ساقه‌ها، برگ‌ها، دانه‌ها و ریزه‌هویج. در سوپ‌ها، کیوب‌های آبگوشت، سالادها و مخلوط‌های ادویه.
2. **غلات دارای گلوتن**
   گندم، چاودار، جو و جو دوسر. در نان، پاستا، آرد، کیک‌ها، خمیر و سس‌ها.
3. **خرچنگ‌سانان**
   میگو، خرچنگ، لابستر و شاه‌میگو. در خمیر میگو و برخی خورش‌ها.
4. **تخم‌مرغ‌ها**
   در کیک‌ها، مایونز، پاستای تازه، سس‌ها و غذاهایی که با تخم‌مرغ چرب شده‌اند.
5. **ماهی**
   در سس ماهی، سس ووستر‌شایر، سس‌های سالاد و برخی پیتزاها.
6. **لوپین**
   آرد و دانه‌های لوپین. در برخی نان‌ها، شیرینی‌ها و پاستا.
7. **شیر**
   کره، پنیر، خامه، ماست، روغن حیوانی و پودر شیر
8. **مارپیچ‌تنان**
   میگوهای دوکفه‌ای، صدف‌ها، ماهی مرکب و حلزون‌ها. در سس صدف.
9. **خردل**
   دانه‌ها، پودر و برگ‌ها. در سس‌های سالاد، مرینادها، سس‌ها و کاری‌ها.
10. **مغزهای درختی**
    بادام، فندق، گردو، کاژو، پیکان، گردوی برزیلی، pistachio، ماکادامیا. در پستو و مارزیپان.
11. **بادام‌زمینی**
    همچنین به آن بادام‌زمینی می‌گویند. روغن بادام‌زمینی، ساتای، برخی کاری‌ها و دسرها.
12. **کنجد**
    دانه‌ها، tahini، حمص، روغن کنجد و چند نوع نان.
13. **سویا**
    توفو، سس سویا، اِدامه، آرد سویا و بسیاری غذاهای آماده.
14. **سولفیت‌ها**
    دی‌اکسید گوگرد. در میوه‌های خشک، شراب، آبجو و برخی محصولات گوشتی.

مطمئن نیستید؟

بپرسید. هرگز حدس نزنید.
هر بار برچسب‌ها را بررسی کنید. دستورالعمل‌ها و محصولات تغییر می‌کنند.

به 999 زنگ بزنید

اگر کسی واکنش بد داشته باشد.
دشواری در تنفس، ورم صورت یا گلو، یا از هوش رفتن.

بر اساس توصیه‌های آژانس استانداردهای غذایی و خدمات صحی ملی.
آزاد است برای چاپ و اشتراک‌گذاری.

Ref CH-AL-PRS-2611 · EN: The 14 allergens · AI translation, may contain mistakes