HIGIENE ALIMENTAR · ALERGÉNIOS

# Os 14 alergénios

Clean Hands
Segurança alimentar na sua língua

Por lei, os negócios de alimentação têm de lhe dizer se a comida contém algum destes.

**1 Aipo**
Talos, folhas, sementes e aipo-rábano. Em sopas, caldos em cubo, saladas e misturas de especiarias.

**2 Cereais que contêm glúten**
Trigo, centeio, cevada e aveia. Em pão, massa, farinha, bolos, polme e molhos.

**3 Crustáceos**
Camarão, caranguejo, lavagante e lagostim. Em pasta de camarão e alguns caris.

**4 Ovos**
Em bolos, maionese, massa fresca, molhos e comida pincelada com ovo.

**5 Peixe**
Em molho de peixe, molho inglês, molhos para salada e algumas pizzas.

**6 Tremoço**
Farinha e sementes de tremoço. Em alguns pães, bolos e massas.

**7 Leite**
Manteiga, queijo, natas, iogurte, ghee e leite em pó.

**8 Moluscos**
Mexilhões, ostras, lulas e caracóis. Em molho de ostra.

**9 Mostarda**
Sementes, pó e folhas. Em molhos para salada, marinadas, molhos e caris.

**10 Frutos de casca rija**
Amêndoas, avelãs, nozes, cajus, pecãs, castanhas-do-pará, pistácios e macadâmias. Em pesto e maçapão.

**11 Amendoins**
Óleo de amendoim, molho satay, alguns caris e sobremesas.

**12 Sésamo**
Sementes, tahini, húmus, óleo de sésamo e alguns pães.

**13 Soja**
Tofu, molho de soja, edamame, farinha de soja e muitas refeições prontas.

**14 Dióxido de enxofre e sulfitos**
Em fruta seca, vinho, cerveja e alguns produtos de carne.

**NÃO TEM A CERTEZA?**

**Pergunte. Nunca adivinhe.**
Leia sempre os rótulos. As receitas e os produtos mudam.

**LIGUE 999**

**Se alguém tiver uma reação grave.**
Dificuldade em respirar, inchaço da cara ou da garganta, ou desmaio.



Com base nos conselhos da Food Standards Agency e do NHS.
Pode imprimir e partilhar gratuitamente.
Ref CH-AL-PT-2611 · EN: The 14 allergens · translation draft, not yet checked