



Tarjeta de alergias para enseñar en Mauricio

En francés. Marca tus alergias, imprímela o guárdala en el móvil y enséñala antes de pedir.

J'ai une allergie alimentaire grave à ce qui est coché ci-dessous. S'il vous plaît, mon plat ne doit pas en contenir ni toucher des ustensiles ou de l'huile qui ont été en contact avec ces aliments.

Tengo alergia alimentaria grave a lo que está marcado. Por favor, mi plato no puede contenerlo ni tocar utensilios o aceite que lo hayan tocado.

Pouvez-vous vérifier auprès de la cuisine si mon plat en contient ?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

- ☐ **Poisson (toutes sortes)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Thon et marlin (aussi fumé)**
Atún y marlín (también ahumado)
- ☐ **Œufs de poisson**
Huevas de pescado

Marisco

- ☐ **Crevettes et camarons**
Gambas, langostinos y camarones de río
- ☐ **Crabe**
Cangrejo
- ☐ **Homard et langouste**
Bogavante y langosta
- ☐ **Moules**
Mejillones
- ☐ **Huîtres, palourdes et autres coquillages**
Ostras, almejas y otros moluscos de concha
- ☐ **Calamar et poulpe (ourite)**
Calamar y pulpo
- ☐ **Sauce d'huître**
Salsa de ostras

Frutos secos y semillas

- ☐ **Arachides (cacahuètes)**
Cacahuete
- ☐ **Amandes**
Almendras
- ☐ **Noisettes**
Avellanas
- ☐ **Noix**
Nueces
- ☐ **Noix de cajou**
Anacardos
- ☐ **Pistaches**
Pistachos
- ☐ **Noix de pécan, noix du Brésil et noix de macadamia**
Pacanas, nueces de Brasil y macadamias
- ☐ **Graines de sésame**
Sésamo

Cereales, legumbres, huevo, leche y soja

- ☐ **Blé, seigle, orge et avoine (gluten)**
Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)
 - ☐ **Pois cassés et lentilles (dholl)**
Guisante partido y lentejas (dholl)
 - ☐ **Œufs**
Huevo
 - ☐ **Lait et produits laitiers (beurre, crème, fromage)**
Leche y lácteos (mantequilla, nata, queso)
 - ☐ **Soja et sauce soja**
Soja y salsa de soja
- ## Otros
- ☐ **Céleri**
Apio
 - ☐ **Moutarde (aussi en graines)**
Mostaza (también en grano)
 - ☐ **Sulfites (dioxyde de soufre)**
Sulfitos
 - ☐ **Lupin**
Altramuces
 - ☐ **Noix de coco**
Coco

114

Si je fais une réaction, appelez une ambulance, s'il vous plaît.

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 114

Merci de votre aide.

Gracias por su ayuda

1. Marca con una cruz los alimentos a los que eres alérgico.

2. Enséñala al pedir, también en puestos callejeros y si cambia el camarero.

3. Lleva tu medicación de rescate (adrenalina, antihistamínico) y el informe médico.

En Mauricio la norma de alimentos (Food Regulations 2024) exige declarar los alérgenos en los productos envasados, no en los restaurantes: pregunta siempre antes de pedir. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Food Regulations 2024 de Mauricio (alérgenos en envasados), Gobierno del Reino Unido (FCDO: ambulancia 114 o 999) y Reglamento (UE) 1169/2011