



Tarjeta de alergias para enseñar en Luxemburgo

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)
- ☐ **Poissons de rivière (friture de la Moselle, truite)**
Pescado de río (fritura del Mosela, trucha)
- ☐ **Anchois**
Anchoas
- ☐ **Œufs de poisson**
Huevas de pescado

Marisco

- ☐ **Crevettes et gambas**
Gambas y langostinos
- ☐ **Écrevisses**
Cangrejos de río
- ☐ **Crabe**
Cangrejo
- ☐ **Homard, langouste et langoustines**
Bogavante, langosta y cigalas
- ☐ **Moules**
Mejillones
- ☐ **Huîtres, coquilles Saint-Jacques et palourdes**
Ostras, vieiras y almejas
- ☐ **Calamar, seiche et poulpe**
Calamar, sepia y pulpo
- ☐ **Escargots**
Caracoles

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, huevo, leche y soja

- ☐ **Blé, seigle, orge et avoine (gluten)**
Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)
- ☐ **Épeautre et kamut**
Espelta y kamut
- ☐ **Œufs**
Huevo
- ☐ **Lait et produits laitiers (beurre, crème, fromage)**
Leche y lácteos (mantequilla, nata, queso)
- ☐ **Soja**
Soja

Otros

- ☐ **Sarrasin (blé noir)**
Trigo sarraceno
- ☐ **Céleri**
Apio
- ☐ **Moutarde**
Mostaza
- ☐ **Sulfites (dioxyde de soufre, aussi dans le vin)**
Sulfitos (también en el vino)
- ☐ **Lupin**
Altramuces

112

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

Si tengo una reacción, llamen a una ambulancia. · Ambulancia: 112

Merci pour 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 Luxemburgo, los restaurantes deben informar por escrito y a la vista de los 14 alérgenos de la UE (en la carta, un cartel o un aviso que diga dónde consultarlos); ojo: la Rieslingspaschtéit lleva masa y vino, y el Kachkéis es queso y suele servirse con mostaza. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: División de Seguridad Alimentaria de Luxemburgo (guía de etiquetado, alérgenos sin envasar), Guichet.lu (112), Luxembourg City Tourist Office y Reglamento (UE) 1169/2011