



Tarjeta de alergias para enseñar en Países Bajos

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

Ik heb een ernstige voedselallergie voor wat hieronder is aangevinkt. Mijn gerecht mag dit alstublieft niet bevatten en niet in aanraking komen met keukengerei of olie die ermee in contact zijn geweest.

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.

Kunt u in de keuken nagaan of mijn gerecht dit bevat?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado

☐ **Vis (alle soorten)**

Pescado (todo tipo)

☐ **Haring**

Arenque

☐ **Ansjovis**

Anchoas

☐ **Viskuit**

Huevas de pescado

Marisco

☐ **Garnalen en**

☐ **Noordzeegarnalen**

Gambas, langostinos y quisquillas

☐ **Krab**

Cangrejo

☐ **Kreeft en langoustines**

Bogavante y cigalas

☐ **Mosselen**

Mejillones

☐ **Oesters, sint-jakobsschelpen en kokkels**

Ostras, vieiras y berberechos

☐ **Inktvis en octopus**

Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos y semillas

☐ **Pinda's (aardnoten)**

Cacahuete

☐ **Pindasaus (satésaus)**

Salsa de cacahuete (satay)

☐ **Amandelen (ook**

☐ **amandelspijs)**

Almendras (también pasta de almendra)

☐ **Hazelnoten**

Avellanas

☐ **Walnoten**

Nueces

☐ **Cashewnoten**

Anacardos

☐ **Pistachenoten**

Pistachos

☐ **Pecannoten, paranoten en**

☐ **macadamianoten**

Pacanas, nueces de Brasil y macadamias

☐ **Sesamzaad**

Sésamo

Cereales, huevo, leche y soja

☐ **Tarwe, rogge, gerst en haver (gluten)**

Trigo, centeno, cebada y avena (gluten)

☐ **Spelt en kamut**

Espelta y kamut

☐ **Eieren (ook in mayonaise)**

Huevo (también en la mayonesa)

☐ **Melk en zuivel (boter, room, kaas)**

Leche y lácteos (mantequilla, nata, queso)

☐ **Soja**

Soja

Otros

☐ **Boekweit**

Trigo sarraceno

☐ **Selderij**

Apio

☐ **Mosterd**

Mostaza

☐ **Sulfiet (zwaveldioxide)**

Sulfitos

☐ **Lupine**

Altramuces

112

Als ik een reactie krijg, bel dan alstublieft een ambulance.

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

Bedankt voor uw hulp.

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 Países Bajos, los restaurantes deben informar de los 14 alérgenos de la UE por escrito o, si un cartel invita a preguntar, de palabra; ojo: la satésaus de platos indonesios y patatas fritas es de cacahuete, y la mayonesa lleva huevo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: NVWA y Warenwetregeling niet-voorverpakte producten (alérgenos en alimentos sin envasar), Consulado General de España en Ámsterdam y Reglamento (UE) 1169/2011