



Tarjeta de alergias para enseñar en Turquía

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

İşaretlediğim gıdalara karşı ciddi bir gıda alerjim var. Lütfen yemeğim bunları içermesin ve bunlara temas etmiş mutfak gereçleri ya da yağ ile hazırlanmasın.

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.

Yemeğimde bunlardan olup olmadığını mutfaka sorabilir misiniz?

¿Puede comprobar con cocina si mi plato lo lleva?

Pescado y marisco

- ☐ **Balık (her türlü)**
Pescado (todo tipo)
- ☐ **Hamsi ve sardalya**
Anchoas y sardinas
- ☐ **Karides**
Gambas y langostinos
- ☐ **Yengeç**
Cangrejo
- ☐ **Istakoz**
Bogavante y langosta
- ☐ **Midye**
Mejillones
- ☐ **İstiridye ve deniz tarağı**
Ostras y vieiras
- ☐ **Kalamar, mürekkep balığı ve ahtapot**
Calamar, sepia y pulpo

Frutos secos

- ☐ **Yer fıstığı**
Cacahuete
- ☐ **Antep fıstığı**
Pistachos
- ☐ **Ceviz**
Nueces
- ☐ **Fındık**
Avellanas
- ☐ **Badem**
Almendras
- ☐ **Kaju fıstığı**
Anacardos
- ☐ **Pekan cevizi, Brezilya fındığı ve makadamy**
Pacanas, nueces de Brasil y macadamias
- ☐ **Çam fıstığı**
Piñones

Cereales, huevo, leche y soja

- ☐ **Buğday, arpa, çavdar ve yulaf**
Trigo, cebada, centeno y avena (gluten)
- ☐ **Bulgur ve irmik**
Bulgur y sémola de trigo
- ☐ **Yumurta**
Huevo
- ☐ **Süt ve süt ürünleri (yoğurt, peynir, tereyağı)**
Leche y lácteos (yogur, queso, mantequilla)
- ☐ **Soya**
Soja

Legumbres

- ☐ **Nohut**
Garbanzos
- ☐ **Mercimek**
Lentejas
- ☐ **Bakla**
Habas
- ☐ **Acı bakla (termiye)**
Altramuces

Otros

- ☐ **Susam ve tahin**
Sésamo y tahini
- ☐ **Haşhaş tohumu**
Semillas de amapola
- ☐ **Kereviz**
Apio
- ☐ **Hardal**
Mostaza
- ☐ **Sülfidler (kükürt dioksit)**
Sulfitos

112

Alerjik reaksiyon geçirirsem lütfen ambulans çağırın.

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

Yardımanız için teşekkür ederim.

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.

Desde 2020, los restaurantes turcos deben informar en la carta o en un cartel de los mismos 14 alérgenos que la UE; ojo: el baklava lleva nuez o pistacho y el tahin helva, sésamo. La traducción es orientativa: si la reacción puede ser grave, no te fíes solo de la tarjeta. Fuentes: Ministerio de Agricultura y Silvicultura de Turquía (reglamento de etiquetado de 2017), Exteriores, GoTürkiye y Reglamento (UE) 1169/2011