

MELK

MILK
MILCH
LAIT
LECHE
ΓΑΛΑ



NAAF's matparlører > MELK

Ved melkeallergi må alle former for melk og melkeprodukter unngås. Det er melkeproteinene som gir allergi. Melkeproteiner inngår i alle meieriprodukter og i mange ferdige matvarer.

Matlagingstradisjoner varierer

Du oppfordres til å sette deg inn i landets matkultur. Matvarer som inneholder allergener her i hjemlandet, må ikke nødvendigvis gjøre det samme ute, og omvendt. Vær oppmerksom på at det brukes andre oppskrifter og for deg uvanlige sammenblandinger av råvarer, som for eksempel kjøtt, egg og fisk i samme rett.

Andre krav til matvareprodusenter

De samme reglene gjelder ikke over hele verden. Det er også stor variasjon i hvor god kontroll myndighetene har over næringsmiddelproduksjonen og hvordan regelverket overholdes.

Lokale navn på råvarer og retter

Selv om denne parløren er en hjelp, har den ikke fullstendige lister over alle matvarer og allergener som må unngås ved melkeallergi.

MILK

To the waiter/chef

- I am allergic to milk and milk products, and can't eat food that contains them.
- Does this dish contain milk or milk products?
- Can you make a dish that does not contain milk or milk products for me?
- I can become seriously ill, even if the food contains only small amounts of milk.

Words that mean that the food contains milk/may contain milk:

- crème fraiche
- feta cheese
- cream
- ice cream
- casein
- caseinate
- cottage cheese
- buttermilk powder
- croutons
- cow milk
- cottage cheese
- lactalbumin
- margarine
- milk
- milk protein
- milk powder
- dried milk
- whey
- powdered whey
- cheese
- cheese powder
- sour cream
- chocolate
- powdered skimmed milk
- butter
- rusk crumbs
- soured milk
- dried milk
- yoghurt
- yoghurt powder



MILCH

Zum Kellner/Koch

- ➔ Ich bin allergisch gegen Milch und Milchprodukte und kann keine Speisen essen, die welche enthalten.
- ➔ Enthält dieses Gericht Milch oder Milchprodukte?
- ➔ Können Sie für mich ein Gericht zubereiten, das keine Milch oder Milchprodukte enthält?
- ➔ Ich kann ernstlich krank werden, wenn das Essen auch nur einen geringen Anteil Milch enthält.

Folgende Begriffe deuten darauf hin, dass die Nahrungsmittel Milch enthalten/enthalten können:

- Crème fraiche
- Feta Käse
- Sahne
- Eiscreme
- Casein
- Caseinate
- Hüttenkäse
- Buttermilchpulver
- Croutons
- Kuhmilch
- Hüttenkäse
- Lactalbumin
- Margarine
- Milch
- Milcheiweiß
- Milchpulver
- Trockenmilch
- Molke
- Molkepulver
- Käse
- Käsepulver
- Sauerrahm
- Schokolade
- Magermilchpulver
- Butter
- Zwiebackbrösel
- Dickmilch
- Trockenmilch
- Joghurt
- Joghurtpulver

LATTE

Al cameriere o allo chef

- Sono allergico/a al latte e ai derivati del latte e non posso mangiare cibi che li contengano.
- Questo piatto contiene latte o derivati del latte?
- Può prepararmi un piatto che non contenga latte o derivati del latte?
- Rischio di ammalarmi seriamente, anche se il cibo contiene solo una minima quantità di latte.

Termini che indicano che il prodotto alimentare contiene o può contenere latte:

- panna fresca
- formaggio feta
- panna
- gelato
- caseina
- caseinato
- formaggio molle fresco
- siero di latte in polvere
- crostini
- latte di mucca
- formaggio molle fresco
- lattealbumina
- margarina
- latte
- proteina del latte
- latte in polvere
- latte disidratato
- siero
- siero in polvere
- formaggio
- formaggio grattugiato
- crema acida
- cioccolato
- latte scremato in polvere
- burro
- biscotto granulato
- latte acido
- latte in polvere
- yogurt
- yogurt in



LAIT

Questions au serveur/au cuisinier

- Je suis allergique au lait et aux produits laitiers. Je ne peux rien manger qui en contienne.
- Ce plat contient-il du lait ou des produits laitiers ?
- Pouvez-vous me préparer un plat sans lait ni produits laitiers ?
- Je risque de graves problèmes de santé, même si le plat n'en contient qu'une petite quantité.

Termes indiquant une éventuelle présence de lait dans les aliments :

- crème fraîche
- feta
- crème
- crème glacée / glace
- caséine
- caséinate
- cottage cheese
- poudre de lait battu
- croûtons
- lait de vache / lait cru
- fromage frais
- lactalbumine
- margarine
- lait
- protéine de lait
- poudre de lait
- lait en poudre
- lactosérum / petit lait
- poudre de lactosérum
- fromage
- poudre de fromage
- crème aigre / crème épaisse
- chocolat
- poudre de lait écrémé
- beurre
- panure
- lait aigre
- lait en poudre
- yaourt
- poudre de yaourt

LECHE

Al camarero / chef

- Soy alérgico a la leche y los productos lácteos, y no puedo comer alimentos que los contengan.
- ¿Este plato contiene leche o productos lácteos?
- ¿Puede prepararme algún plato que no contenga leche o productos lácteos?
- Puedo enfermar gravemente si la comida contiene leche incluso en cantidades muy pequeñas.

Palabras que significan que la comida contiene o puede contener leche:

- crème fraiche
- queso feta
- nata
- helado
- caseína
- caseinato
- requesón
- suero de mantequilla en polvo
- cuscurros
- leche de vaca
- queso fresco
- lactoalbúmina
- margarina
- leche
- proteínas de la leche
- leche en polvo
- leche desecada
- suero de la leche
- suero de la leche en polvo
- queso
- queso en polvo
- nata agria
- chocolate
- leche desnatada en polvo
- mantequilla
- galletas crujientes
- leche agria
- leche desecada
- yogur
- yogur en polvo

ΓΆΛΛΑ

Προς το σερβιτόρο/σεφ

- ➔ Είμαι αλλεργικός/αλλεργική στο γάλα και τα γαλακτοκομικά προϊόντα και δεν μπορώ να φάω φαγητό που τα περιέχει.
- ➔ Υπάρχει γάλα ή κάποιο άλλο γαλακτοκομικό προϊόν σε αυτό το πιάτο;
- ➔ Μπορείτε να φτιάξετε ένα πιάτο χωρίς γάλα ή άλλο γαλακτοκομικό προϊόν για μένα;
- ➔ Μπορεί να αρρωστήσω σοβαρά, ακόμα κι αν το φαγητό περιέχει μόνο μικρή ποσότητα γάλατος.

Λέξεις που σημαίνουν ότι τα τρόφιμα περιέχουν/μπορεί να περιέχουν γάλα:

- κρέμα γάλατος
- τυρί φέτα
- κρέμα
- παγωτό
- καζεΐνη
- καζεϊνικό άλας
- ανθότυρο (τυρί κότατζ)
- βουτυρόγαλα σε σκόνη
- κρουτόν (κύβοι ψημένου ψωμιού)
- αγελαδινό γάλα
- ανθότυρο (τυρί κότατζ)
- γαλακταλβουμίνη
- μαργαρίνη
- γάλα
- πρωτεΐνη γάλατος
- γάλα σε σκόνη
- αποξηραμένο γάλα
- ορός γάλατος
- ορός γάλατος σε σκόνη
- τυρί
- τυρί σε σκόνη
- ξινή κρέμα
- σοκολάτα
- αποβουτυρωμένο γάλα σε σκόνη
- βούτυρο
- τρίμμα φρυγανιάς
- ξινόγαλα
- αποξηραμένο γάλα
- γιαούρτι
- γιαούρτι σε σκόνη

الحليب

كلمات تعني أن الأطعمة تحتوي على حليب /
أو قد تحتوي على حليب:

إلى نادل المطعم / رئيس الطباخين

أنا لذي حساسية من الحليب ومنتجات الحليب، وليس
بإمكانى أن أكل طعام يحتوي عليها.

هل هذا الطبق يحتوي على حليب أو منتجات الحليب؟

هل بإمكانك أن تعمل لي طبقاً لا يحتوي على حليب أو
منتجات الحليب؟

أنا بالإمكان أن أصبح مريض بصورة جادة، حتى إذا كان
الطعام يحتوي فقط كميات صغيرة من الحليب.

كريم فراتيش
جين فتا
القشطة
الآيس كريم
بروتين الجين
كاسينت
الجين الأبيض
مسحوق مخيض الحليب
كروتونز
حليب بقرة
الجين الأبيض
لاكتالبومين
الزبد النباتي
الحليب
بروتين حليب
مسحوق حليب

حليب مجفف
مصل الحليب
مصل حليب مطحون
الجين
مسحوق جين
قشطة حامضة
الشوكولاته
مطحون الحليب المقشوط
الزبدة
فتات الكعك
حليب مخمض
حليب مجفف
اللبن الخائر
مسحوق لبن خائر

MELK

Til servitør/kokk

- ➔ Jeg er allergisk mot melk og melkeprodukter, og kan derfor ikke spise mat som inneholder dette.
- ➔ Inneholder denne retten melk eller melkeprodukter?
- ➔ Er det mulig for dere å tilberede en rett uten melk eller melkeprodukter?
- ➔ Jeg kan bli alvorlig syk selv hvis maten inneholder små mengder av melk.

Ord som betyr at matvaren inneholder melk/kan inneholde melk:

- creme fraiche
- fetaost
- fløte
- fløteis
- kasein
- kaseinat
- kesam
- kjernemelkspulver
- krutonger
- kumelk
- kvark
- laktalbumin
- margarin
- melk
- melkeprotein
- melkepulver
- melketørrstoff
- myse
- mysepulver
- ost
- ostepulver
- rømme
- sjokolade
- skummetmelkpulver
- smør
- strø kavring
- syrnet melk
- tørrmelk
- yoghurt
- yoghurtpulver

Utarbeidet av:

Norges Astma- og Allergiforbund,
med støtte fra Helse og Rehabilitering.



Parlører finnes også for
egg, fisk, skalldyr, nøtter

→ www.naaf.no