

## PORTUGUESE

For medical reasons (a disorder called Phenylketonuria) I am not allowed to eat any products which contain a lot of protein, for example meat, fish, eggs, cheese and soya.

***Por razões médicas (uma doença chamada Phenylketonuria) não posso comer produtos que contenham muita proteína, como por exemplo, carne, peixe, ovos, queijo e soja.***

Vegetables like potatoes and sweet corn, pulses and cereals are allowed in limited quantities and have to be measured.

***Posso comer legumes, como batata e milho, grãos leguminosos (feijão/grão/lentilhas, etc) e cereais mas apenas em quantidades limitadas que têm de ser pesadas.***

Fruit, leaf vegetables, sugar, oil, butter and margarine are permitted freely. Any foods, drinks or medication sweetened with Aspartame (E951) are not allowed. To stay in good health, I have to follow this strict diet with medication.

***Posso comer livremente fruta, legumes com folhas, açúcar, azeite/óleo, manteiga e margarina. Não posso comer nem beber produtos que contenham o adoçante Aspartame (E951). Para me manter saudável, tenho de seguir esta dieta rigorosamente e acompanhá-la com medicação.***

- I have a medical condition called Phenylketonuria.  
***Sofro de uma doença chamada Phenylketonuria***
- Can you bring me a plate of vegetables only?  
***Pode trazer-me apenas um prato com legumes/vegetais?***
- Can I have a salad on its own?  
***Pode trazer-me apenas uma salada sem molho?***
- Does this dish contain meat/fish/egg/milk/cheese?  
***Este prato contém carne/peixe/ovos/leite/queijo?***
- Please could I have some potatoes/chips/French fries with vegetables/salad?  
***Pode trazer-me por favor batatas cozidas ou fritas com legumes/salada ?***
- Please may I have some fruit?  
***Pode trazer-me fruta por favor?***
- Can you cook a portion of this pasta/rice /pizza base for my meal tonight?  
***Pode cozinhar-me uma dose desta pasta/arroz/base de pizza para o meu jantar de hoje?***
- Can you heat this food for me?  
***Pode aquecer-me esta comida?***
- Can you warm my baby's bottle?  
***Pode aquecer o biberão do meu bebé?***

NSPKU Travel Phrases

- Can you toast this special bread for me?  
*Pode torrar-me este pão especial?*
- Can I have some butter?  
*Pode trazer-me manteiga por favor?*
- Can I have a bottle of water?  
*Pode trazer-me uma garrafa de água?*
- Can I have a can or bottle of Coca Cola / Fanta / Sprite?  
*Pode trazer-me uma lata ou garrafa de Coca Cola?Fanta/Sprite ?*
- Can I have some tomato sauce please?  
*Pode trazer-me molho de tomate por favor?*
- Can I eat my special medical food in your restaurant?  
*Posso comer a minha dieta médica no seu restaurante?*
- I cannot take food or drinks containing ASPARTAME (E951).  
*Não posso comer nem beber produtos que contenham aspartame (E951)*
- I cannot eat any meat, fish, cheese, eggs or milk products.  
*Não posso comer carne, peixe, queijo, ovos ou produtos lacticínios*
- Have you got a fridge which I can use?  
*Tem um frigorífico que eu possa utilizar?*
- Can I put this in your fridge?  
*Posso por isto no seu frigorífico?*
- Where is the doctor's surgery?  
*Onde é o consultório médico?*
- Where is the hospital?  
*Onde é o hospital?*
- Where is the British Embassy?  
*Onde é a Embaixada Britânica?*
- Where is the post office?  
*Onde são os correios?*
- Thank you for your help.  
*Obrigado pela sua ajuda*
- Protein.  
*Proteínas*

**PLEASE NOTE THAT FRIENDS OF THE SOCIETY HAVE PREPARED THIS TRANSLATION AND WE RELY ON THEIR ACCURACY. WE CANNOT BE HELD RESPONSIBLE FOR ANY ERRORS.**