



Welcome to Seanatra.
Your culinary journey begins here.

AT SEANATRA, WE REIMAGINE THE FLAVOURS
OF GREEK AND MEDITERRANEAN CUISINE
WITH A FRESH, MODERN APPROACH. LED BY
EXECUTIVE CHEF EUGENE CHARALAMPOUS,
OUR MENU DRAWS INSPIRATION FROM
TRADITION, USING THE FINEST LOCAL
INGREDIENTS TO CREATE DISHES THAT ARE
MEANT TO BE SHARED. WE BELIEVE IN THE
WARMTH AND CONNECTION THAT
MEDITERRANEAN DINING OFFERS, AND EACH
PLATE TELLS A STORY OF HERITAGE AND
INNOVATION.

JOIN US ON A CULINARY JOURNEY WHERE
FAMILIAR FLAVOURS ARE BROUGHT TO LIFE
IN EXCITING, CONTEMPORARY WAYS.



Στο SeaNatra, δημιουργούμε εκ νέου τις γεύσεις της ελληνικής και μεσογειακής κουζίνας με μια φρέσκια, μοντέρνα προσέγγιση. Με επικεφαλής τον Executive Chef Ευγένιο Χαραλάμπους, το μενού μας αντλεί έμπνευση από την παράδοση, χρησιμοποιώντας τα καλύτερα τοπικά υλικά για τη δημιουργία πιάτων που προορίζονται για να μοιράζονται. Πιστεύουμε στη ζεστασιά και τη σύνδεση που προσφέρει το μεσογειακό φαγητό και κάθε πιάτο αφηγείται μια ιστορία κληρονομιάς και καινοτομίας. Ελάτε μαζί μας σε ένα γαστρονομικό ταξίδι όπου οι οικείες γεύσεις ζωντανεύουν με συναρπαστικούς, σύγχρονους τρόπους.





Sea Nitra



DIPS

SMOKED WHITE TARAMA

Lemon, za'atar, dill oil

(3,4,5,8,7,9,10)

€ 6

AVOCADO & MIZITHRA

Lime, fresh herbs, toasted black sesame, extra virgin olive oil

(4,8,9,13)

€ 6

BEETROOT HUMMUS

Garlic confit, parsley oil, aged balsamic, roasted walnuts

(12,13,14)

€ 6

SPICY FETA (TYROKAFTERI)

Feta, kefalotyri, chilli, charred red peppers

(4,5,8,9)

€ 6

SMOKED EGGPLANT (MELITZANOSALATA)

Garlic, lemon, tahini, extra virgin olive oil, roasted pine nuts, pomegranate seeds

(4,5,7,8,12,13,14)

€ 6



ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΛΕΥΚΟ ΤΑΡΑΜΑ

Λεμόνι / ζεατάρ / λάδι άνηθου

(3,4,5,8,7,9,10)

€ 6

ΑΒΟΚΑΝΤΟ & ΜΙΖΙΘΡΑ

*Λάιμ / φρέσκα βότανα / καβουρδισμένο μαύρο σουσάμι / έξτρα
παρθένο ελαιόλαδο*

(4,8,9,13)

€ 6

ΧΟΥΜΟΥΣ ΠΑΝΤΖΑΡΙΟΥ

*Σκόρδο confit / λάδι μαϊντανού / παλαιωμένο βαλσάμικο /
καβουρδισμένα καρύδια*

(12,13,14)

€ 6

ΤΥΡΟΚΑΥΤΕΡΗ

Φέτα / Κεφαλοτύρι / τσίλι / καμμένες κόκκινες πιπεριές

(4,5,8,9)

€ 6

ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ

*Σκόρδο / λεμόνι / ταχίνι / έξτρα παρθένο ελαιόλαδο /
καβουρδισμένα κουκουνάρια / σπόροι ροδιού*

(4,5,7,8,12,13,14)

€ 6



HANDMADE DAKOS SUMMER SALAD

Rustic barley-carob dakos, heirloom tomatoes, Xynomyzithra, pickled red onions, pine nuts, fresh strawberries, Kalamata olives, tomato-strawberry vinaigrette

(4,5,8,10,12,14)

€14

SEA GARDEN SALAD WITH TIGER PRAWN AND SALMON CRUDO

Baby garden salad, shaved fennel, avocado cream, pickled cucumber, yuzu-orange dressing

(2,3,5,7,13,14)

€17

HERITAGE GREEK

Heirloom tomatoes, marinated green Mammouth olives stuffed with almonds, cucumber, grilled zucchini, fresh herbs, citrus vinaigrette, feta cheese

(4,5,8,9,14)

€12

GRILLED MANOURI WITH ARUGULA AND NECTARINES

Caramelised hazelnuts, pomegranate seeds, honey balsamic dressing

(4,5,8,12,14)

€14



ΣΑΛΑΤΕΣ

ΝΤΑΚΟΣ ΚΑΛΟΚΑΙΡΙΝΟΣ ΜΕ ΧΕΙΡΟΠΟΙΗΤΟ ΠΑΞΙΜΑΔΙ

*Παραδοσιακό παξιμάδι από κριθάρι και χαρούπι / πολύχρωμες
ντομάτες / ξινομυζήθρα / πίκλα από κόκκινο κρεμμύδι / κουκουνάρι
/ φράουλες / ελιές Καλαμών / βινεγκρέτ ντομάτας-φράουλας*

(4,5,8,10,12,14)

€14

ΘΑΛΑΣΣΙΝΗ ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΓΑΡΙΔΑ ΤΙΓΡΗΣ & CRUDO ΣΟΛΟΜΟΥ

*Μικρή πράσινη σαλάτα / λεπτοκομμένο φινόκιο / κρέμα αβοκάντο
/ πίκλα αγγουριού / ντρέσινγκ με γιούζου και πορτοκάλι*

(2,3,5,7,13,14)

€17

ΕΛΛΗΝΙΚΗ

*Ντομάτες heirloom / μαριναρισμένες πράσινες ελιές Mammoth
γεμιστές με αμύγδαλα / αγγούρι / ψητά κολοκυθάκια / φρέσκα
μυρωδικά / βινεγκρέτ εσπεριδοειδών / φέτα*

(4,5,8,9,14)

€12

ΨΗΤΟ ΜΑΝΟΥΡΙ ΜΕ ΡΟΚΑ & ΝΕΚΤΑΡΙΝΙΑ

*Καραμελωμένα φουντούκια / σπόροι ροδιού / βινεγκρέτ με μέλι
και βαλσάμικο*

(4,5,8,12,14)

€14



BLACK SESAME AND ZA'ATAR-CRUSTED
TUNA TATAKI

*Citrus tahini dressing, pickled cucumber, green herb oil,
micro greens, black garlic*

(3,5,7,8,9,13)

€15

BEETROOT-CURED SALMON

*"Salad Juice" sauce, pickled mustard seeds, dill oil,
micro greens*

(3,4,5,9,14)

€14

AEGEAN SEABASS CEVICHE

*Marinated in citrus and ouzo, green apple and fennel cream,
pickled shalots mint, diced cucumber, premium extra virgin
olive oil, tomato powder*

(3,5,8,14)

€15



ΤΟΝΟΣ ΤΑΤΑΚΙ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΑΠΟ ΜΑΥΡΟ
ΣΟΥΣΑΜΙ & ΖΑΑΤΑΡ

*Σάλτσα ταχινιού με εσπεριδοειδή / πίκλα αγγουριού / λάδι
πράσινων βοτάνων / μικρολαχανικά / μαύρο σκόρδο*

(3,5,7,8,9,13)

€15

ΣΟΛΟΜΟΣ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟΣ ΣΕ
ΠΑΝΤΖΑΡΙ

*Σάλτσα από «χυμό σαλάτας» / πίκλα από σπόρους μουστάρδας /
λάδι άνηθου / μικρολαχανικά*

(3,4,5,9,14)

€14

CEVICHE ΑΠΟ ΛΑΒΡΑΚΙ ΑΙΓΑΙΟΥ

*Μαριναρισμένο σε εσπεριδοειδή και ούζο / κρέμα πράσινου μήλου
και μάραθου / τουρσί κρεμμυδιού / δυόσμος / αγγουράκια /
εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο / σκόνη ντομάτας*

(3,5,8,14)

€15



OCTOPUS CARPACCIO

Citrus vinaigrette, capers confit, caramelised onion cream, fresh herbs, smoked paprika, olive powder, spinach powder

(5,8,10,14)

€18

BEEF CARPACCIO

Pickled mustard seeds, Black garlic emulsion, Kefalotyri, toasted almonds, Black truffle

(4,5,8,9,10)

€18

COLD ZUCCHINI CARPACCIO WITH TRUFFLE AND GRAVIERA (VEG)

Truffle vinaigrette, fresh herbs, toasted almonds, micro greens

(4,5,12)

€14

PREMIUM CHEESE AND CHARCUTERIE PLATTER

€26



ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΧΤΑΠΟΔΙΟΥ

*Βινεγκρέτ εσπεριδοειδών / κάπαρη κονφί / κρέμα καραμελωμένου
κρεμμυδιού / φρέσκα βότανα / καπνιστή πάπρικα / σκόνη
ελιάς / σκόνη σπανακιού*

(5,8,10,14)

€18

ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΜΟΣΧΑΡΙΟΥ

*Μουστάρδα τουρσί/μαύρο σκόρδο/κεφαλοτύρι/καβουρδισμένα
αμύγδαλα/μαύρη τρούφα*

(4,5,8,9,10)

€18

ΚΡΥΟ ΚΑΡΠΑΤΣΙΟ ΚΟΛΟΚΥΘΙΟΥ ΜΕ ΤΡΟΥΦΑ ΚΑΙ ΓΡΑΒΙΕΡΑ (VEG)

*Βινεγκρέτ τρούφας / φρέσκα βότανα / καβουρδισμένα
αμύγδαλα / μικροπράσινα*

(4,5,12)

€14

ΠΙΑΤΕΛΑ ΜΕ PREMIUM ΤΥΡΙΑ ΚΑΙ ΑΛΛΑΝΤΙΚΑ

€26



TRADITIONAL CHEESE PIE FROM SFAKIA

*Kefalotyri, Graviera, Feta, black truffle, baby arugula,
honey thyme glaze*

(4,5,8,9,10,13)

€13

HELLENIC LAMB GYROS TACOS (2PCS)

*House made Pita, slow cooked pulled lamb, fermented cabbage
slaw, spiced yogurt sauce, crispy onions*

(1,4,5,7,8,9,14)

€12

SMOKED STUFFED AUBERGINE (VEGAN)

*Chickpeas, wild rice, spinach, tomato sauce, tomatoes confit,
crispy onion*

(1,14)

€16

SHRIMP SAGANAKI ORZO

*Tomato bisque infused with tangerine and ouzo, spinach mole,
smoked feta, fresh chives*

(1,2,3,4,8,9,10,14)

€18

LOBSTER LINGUINI

Poached Lobster Tail (300 gr), lobster ouzo bisque, Avgotaracho

(1,2,3,4,8,9,10,14)

€65



ΣΦΑΚΙΑΝΗ ΠΙΤΑ

Κεφαλοτύρι / Γραβιέρα / τρούφα / Φέτα / baby ρόκα / γλάσο από μέλι με θυμάρι

(4,5,8,9,10,13)

€13

ΕΛΛΗΝΙΚΟΣ ΑΡΝΙΣΙΟΣ ΓΥΡΟΣ TACOS (2ΤΕΜ.)

Χειροποίητη πίτα / Αργά μαγειρεμένο αρνί / Λαχανοσαλάτα / Σάλτσα γιαουρτιού με πικάντικα μπαχαρικά / Τραγανά κρεμμύδια

(1,4,5,7,8,9,14)

€12

ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΜΕΛΙΤΖΑΝΑ ΓΕΜΙΣΤΗ (VEGAN)

Ρεβίθια / άγριο ρύζι / σπανάκι / σάλτσα ντομάτας / ντομάτες κονφί / τραγανό κρεμμύδι

(1,14)

€16

ΓΑΡΙΔΕΣ ΣΑΓΑΝΑΚΙ ΟΡΖΟ

Μπισκ ντομάτας με μανταρίνι και ούζο / σπανάκι mole / καπνιστή φέτα / φρέσκο σχοινόπρασο

(1,2,3,4,8,9,10,14)

€18

ΛΙΓΚΟΥΙΝΙ ΜΕ ΑΣΤΑΚΟ

Ποσαρισμένη Ουρά Αστακού (300γρ) / Μπισκ από αστακό αρωματισμένο με ούζο / Αβγοτάραχο

(1,2,3,4,8,9,10,14)

€65



CRETAN SKIOUFIKTA PASTA IN AGED
GRAVIERA CREAM AND BLACK TRUFFLE

(1,4,8,9,10,14)

€ 20

PACCHERI WITH SLOW-COOKED
SHORT RIB

Smoked Metsovone cream, fresh thyme, chives

(1,4,8,9,10,14)

€ 25

CALAMARI STUFFED WITH FETA, SPINACH
AND FRESH HERBS

Spinach mole, pepper florinis coulis, squid ink glaze

(4,8,9,10,11,14)

€ 18

SMOKED OCTOPUS

*Grilled to perfection, beluga lentil warm salad, florinis pepper,
charred onions, pickled mustard seeds*

(1,2,3,4,8,9,10,11,14)

€ 22

SEAFOOD LOUKANIKO (200GR)

Clam chowder veloute, herb salad, parsley oil

(1,2,3,4,8,9,10,11,14)

€ 20



ΖΕΣΤΑ ΠΙΑΤΑ / ΚΥΡΙΩΣ

ΚΡΗΤΙΚΑ ΣΚΙΟΥΦΙΚΤΑ ΣΕ ΚΡΕΜΑ ΓΡΑΒΙΕΡΑΣ ΠΑΛΑΙΩΣΗΣ & ΜΑΥΡΗΣ ΤΡΟΥΦΑΣ

(1,4,8,9,10,14)

€20

ΠΑΚΕΡΙ ΜΕ ΣΙΓΟΜΑΓΕΙΡΕΜΕΝΟ ΜΟΣΧΑΡΙ & ΚΑΠΝΙΣΤΗ ΚΡΕΜΑ ΜΕΤΣΟΒΟΝΕ

(1,4,8,9,10,14)

€25

ΚΑΛΑΜΑΡΑΚΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ, ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΦΡΕΣΚΑ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

*Σπανάκι mole / γλάσο από πιπέρι florinis / γλάσο από μελάνι
καλαμαριού*

(4,8,9,10,11,14)

€18

ΚΑΠΝΙΣΤΟ ΧΤΑΠΟΔΙ

*Ψημένο στην εντέλεια / ζεστή σαλάτα με φακές Beluga / πιπεριά
Φλωρίνης / καψαλισμένα κρεμμύδια / πίκλα από σπόρους
μουστάρδας*

(1,2,3,4,8,9,10,11,14)

€22

ΘΑΛΑΣΣΙΝΟ ΛΟΥΚΑΝΙΚΟ (200ΓΡ)

*Βελουτέ με γεύση clam chowder / σαλάτα με φρέσκα μυρωδικά /
πράσινο λάδι*

(1,2,3,4,8,9,10,11,14)

€20



HOT
DISHES /
MAINS

GRILLED JUMBO PRAWNS
WITH HERB GARLIC BUTTER
Lemon herb couscous, toasted almonds, crispy onions
(1,2,4,5,8,9,10,12,14)

€ 26

SWORDFISH SOUVLAKI (220GR)
Smoked white tarama, pickled shallots, lemon herb oil, sumac
(3,4,5,8,9,10,14)

€ 18

SEARED AEGEAN BREEM
Smoked potatoes, fennel salad, parsley sauce, herbal oil
(1,3,4,5,8,9,10,14)

€ 28

SEABASS FILLET
*Buttered peas with leeks, artichokes confit, local trahana sauce
infused with kaffir lime, micro green salad*
(1,3,4,5,8,9,10,14)

€ 24

GRILLED SOUTZOUKAKIA (MEATBALLS)
(210GR)

Spiced tomato sauce, cumin yogurt
(1,4,8,9,10,14)

€ 15



ΓΑΡΙΔΕΣ JUMBO ΣΤΗ ΣΧΑΡΑ ΜΕ ΒΟΥΤΥΡΟ
ΣΚΟΡΔΟΥ ΜΕ ΒΟΤΑΝΑ

*Κουσκούς με βότανα και λεμόνι / καβουρδισμένα αμύγδαλα /
τραχανά κρεμμύδια*
(1,2,4,5,8,9,10,12,14)

€ 26

ΞΙΦΙΑΣ ΣΟΥΒΛΑΚΙ ΣΧΑΡΑΣ (220ΓΡ)

*Καπνιστό λευκό ταραμά/ πίκλα από shallots / λάδι λεμονιού με
μυρωδικά / σουμάκ*
(3,4,5,8,9,10,14)

€ 18

ΦΑΝΓΚΡΙ ΦΙΛΕΤΟ

*Καπνιστή πατάτα/ σαλάτα μάραθου/ σάλτσα μαϊντανού/ λάδι
βοτάνων*
(1,3,4,5,8,9,10,14)

€ 28

ΦΙΛΕΤΟ ΛΑΒΡΑΚΙ

*Αρακάς με βούτυρο Ξ πράσο / κονφί αγκινάρας / τοπική σάλτσα
τραχανά με άρωμα καφίρ λάιμ / σαλάτα με μικρολαχανικά*
(1,3,4,5,8,9,10,14)

€ 24

ΣΟΥΤΖΟΥΚΑΚΙΑ ΣΧΑΡΑΣ (210 ΓΡ)

Πικάντικη σάλτσα ντομάτας / γιαούρτι με κύμινο
(1,4,8,9,10,14)

€ 15



HERB & PISTACHIO CRUSTED LAMB RACK
(350GR)

Crispy crushed baby potatoes with herbs, baby broccoli

(1,4,5,8,9,10,12,13,14)

€40

CHICKEN "LEMONATO"

Crispy crushed baby potatoes with herbs, baby broccoli

(1,5,8,9,10,14)

€20

RIB EYE STEAK (300GR)

*Marinated in Mediterranean herbs, herbal foam, crispy
crushed baby potatoes, baby broccoli*

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€52

IBERICO PORK SOUVLAKI (230GR)

*Eggplant tzatziki, charred onion chimichurri, baby greens
salad, Greek pita*

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€26

SIDES

*Crispy Crushed Baby Potatoes with grated Graviera cheese
(1,4,5,8,10) - €6*

Grilled Baby Broccoli (1,5,8,10,14) - 5€

Black Brown Rice with vegetables (4) - €5

Lemon Herb Couscous (1,4,5,8,10) - €5



ΑΡΝΙΣΙΑ ΠΑΙΔΑΚΙΑ ΜΕ ΚΡΟΥΣΤΑ ΑΠΟ ΦΙΣΤΙΚΙ ΚΑΙ ΒΟΤΑΝΑ (350ΓΡ)

Πουρές καπνιστής μελιτζάνας / σάλτσα ροδιού

(1,4,5,8,9,10,12,13,14)

€ 4 0

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΛΕΜΟΝΑΤΟ

Τραγανές πατάτες baby με βότανα / μπρόκολο baby

(1,5,8,9,10,14)

€ 2 0

RIB EYE CREEKSTONE (300 ΓΡ)

*Μαριναρισμένο σε μεσογειακά βότανα / αφρός βοτάνων / τραγανές
θρυμματισμένες πατάτες baby / baby μπρόκολο*

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€ 5 2

ΙΒΗΡΙΚΟ ΣΟΥΒΛΑΚΙ (230 ΓΡ)

*Τζατζίκι με μελιτζάνα / καπνιστή σάλτσα chimichurri με
κρεμμύδι / σαλάτα με baby φύλλα / ελληνική πίτα*

(1,4,5,7,8,9,10,14)

€ 2 6

ΣΥΝΟΔΕΥΤΙΚΑ

Τραγανές πατάτες με τριμμένο τυρί Γραβιέρα (1,4,5,8,10) - €6

Baby μπρόκολο στη σχάρα (1,5,8,10,14) - €5

Μαύρο ρύζι με λαχανικά (4) - €5

Κουσκούς με βότανα και λεμόνι (1,4,5,8,10) - €5



PISTACHIO BLISS

*Pistachio crèmeux, crispy kataifi, compressed pear,
orange blossom cream, sweet tuille, caramelised pistachio*

(4,8,9,12)

€12

FIG ESSENCE

*Caramelised figs, almond, vanilla Chantilly, yogurt ice cream,
Commandaria glaze*

(4,8,9,10,12,14)

€12

TOFFEE AND BAILEYS CRÈME BRULEE

Cocoa crumble, coffee mascarpone cream

(4,8,9,10,12)

€12

LEMON BLOSSOM TART, REDEFINED

*Silky lemon curd, almond crumble, candied lemons,
strawberries*

(4,8,9,10,12)

€12



ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

PISTACHIO BLISS

*Κρέμα φιστικιού / τραγανό καταΐφι / συμπιεσμένο αχλάδι /
κρέμα από άνθη πορτοκαλιού / Γλυκό tuille / καραμελωμένο
φιστίκι*

(4,8,9,12)

€12

FIG ESSENCE

*Καραμελωμένα σύκα / αμύγδαλο / σαντιγί βανίλιας / παγωτό
γιαούρτι / γλάσο Κουμανδαρίας*

(4,8,9,10,12)

€12

ΚΡΕΜ ΜΠΡΟΥΛΕ ΜΕ ΑΡΩΜΑ TOFFEE & ΛΙΚΕΡ BAILEYS

Κράμπλ κακάο / κρέμα μασκαρπόνε με καφέ

(4,8,9,10,12)

€12

ΜΟΝΤΕΡΝΑ ΤΑΡΤΑ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

*Βελούδινη λεμονόκρεμα / αμυγδαλένιο κράμπλ / καραμελωμένα
λεμόνια / φράουλες*

(4,8,9,10,12,14)

€12

ALLERGEN INDEX

1. **CELERY.** *This includes celery stalks, leaves, seeds and root called celeriac. You can find celery in celery salt, salads, some meat products, soups and stock cubes.*
2. **CRUSTACEANS.** *Crab, lobster, prawns, and scampi are crustaceans. Shrimp paste often used in Thai and south east Asian curries or salads, is an ingredient to look out for.*
3. **FISH.** *You will find this in some fish sauces, pizzas, relishes, salad dressings, stock cubes and Worcestershire sauce.*
4. **MILK.** *Milk is a common ingredient in butter, cheese, cream, milk powders and yogurt. It can also be found in foods brushed or glazed with milk, and in powdered soups and sauces. It's often split into casein in curds and BLG in whey.*
5. **MUSTARD.** *Liquid mustard, mustard powder and mustard seeds fall into this category. This ingredient can also be found in breads, curries, marinades, meat products, salad dressings, sauces and soups.*
6. **PEANUTS.** *Peanuts are actually a legume and grow underground, which is why it's sometimes called a groundnut. Peanuts are often used as an ingredient in biscuits, cakes, curries, desserts, sauces (such as satay sauce), as well as in groundnut oil and peanut flour.*
7. **SOYA.** *Often found in bean curd, edamame beans, miso paste, textured soya protein, soya flour or tofu, soya is a staple ingredient in oriental food. It can also found in desserts, ice cream, meat products, sauces and vegetarian products.*
8. **WHEAT - GLUTEN.** *Wheat (such as spelt and Khorasan wheat / Kamut), rye, barley and oats is often found in foods containing flour such as some types of baking powder, batter, bread crumbs, bread, cakes, pasta, couscous, meat products, pasta, pastry, sauces, soups and fried foods which are dusted with flour.*
9. **EGGS.** *Eggs are often found in cakes, some meat products, mayonnaise, mousses, pasta, quiche, sauces and pastries or foods brushed or glazed with egg.*
10. **LUPIN.** *Yes, lupin is a flower, but its also found in flour! Lupin flour seeds can be used in some types of bread, pastries and even pasta.*
11. **MOLLUSCS.** *These include mussels, land snails, squid and whelks, but can also be commonly found in oyster sauce or as an ingredient in fish stews.*
12. **TREE NUTS** *Not to be mistaken with peanuts (which are actually a legume and grow underground), this ingredient refers to nuts which grow on trees, like cashew nuts, almonds and hazelnuts. You can find nuts in breads, biscuits, crackers, desserts, nut powders (often used in Asian curries), stir-fried dishes, ice cream, marzipan, (almond paste), nut oils and sauces.*
13. **SESAME.** *These seeds can often be found in bread (sprinkled on hamburger buns for example), breadsticks, houmous, sesame oil and tahini. They are sometimes toasted and used in salads.*
14. **SULPHUR DIOXIDE.** *This is an ingredient often used in dried fruit such as raisins, dried apricots and prunes. You might also find it in meat products, soft drinks, vegetables as well as in wine and beer. If you have asthma, you have a higher risk of developing a reaction to sulphur dioxide.*

ALLERGEN INDEX

1. **ΣΕΛΙΝΟ.** Περιλαμβάνει τα στελέχη, τα φύλλα, τους σπόρους και τη ρίζα του σέλινου που ονομάζεται σελινόριζα. Μπορείτε να βρείτε το σέλινο στις σαλάτες, σε ορισμένα προϊόντα κρέατος, στις σούπες και στους κύβους ζωμού.

2. **ΚΑΡΚΙΝΟΕΙΔΗ.** Τα καβούρια, οι αστακοί, οι γαρίδες και οι καραβίδες είναι καρκινοειδή. Η πάστα γαρίδας που χρησιμοποιείται συχνά σε κάρυ της Ταϊλάνδης και της νοτιοανατολικής Ασίας ή σε σαλάτες, είναι ένα συστατικό που πρέπει να προσέξετε.

3. **ΨΑΡΙ.** Θα το βρείτε σε ορισμένες σάλτσες ψαριού, πίτσες, *relish*, σάλτσες σαλάτας, κύβους ζωμού και σάλτσα *Worcestershire*.

4. **ΓΑΛΑ.** Το γάλα είναι ένα κοινό συστατικό στο βούτυρο, το τυρί, την κρέμα γάλακτος, τις σκόνες γάλακτος και το γιαούρτι. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε τρόφιμα βουρτσισμένα ή γλασέ με γάλα, καθώς και σε σούπες και σάλτσες σε σκόνη. Συχνά χωρίζεται σε καζεΐνη στο τυρόπηγμα και σε *BLG* στον ορό γάλακτος.

5. **ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ.** Η υγρή μουστάρδα, η σκόνη μουστάρδας και οι σπόροι μουστάρδας εμπίπτουν σε αυτή την κατηγορία. Αυτό το συστατικό μπορεί επίσης να βρεθεί σε ψωμιά, κάρι, μαρινάδες, προϊόντα κρέατος, σάλτσες σαλάτας, σάλτσες και σούπες.

6. **ΦΙΣΤΙΚΙΑ.** Τα φιστίκια είναι στην πραγματικότητα όσπριο και αναπτύσσονται υπόγεια, γι' αυτό και μερικές φορές ονομάζονται αραχίδες. Τα φιστίκια χρησιμοποιούνται συχνά ως συστατικό σε μπισκότα, κέικ, κάρυ, επιδόρπια, σάλτσες (όπως η σάλτσα σατάι), καθώς και στο αραχιδέλαιο και το αλεύρι φιστικιών.

7. **ΣΟΓΙΑ.** Συχνά συναντάται στο κουρκούτι φασολιών, στα φασόλια *edamame*, στην πάστα *miso*, στην πρωτεΐνη σόγιας με υφή, στο αλεύρι σόγιας ή στο τόφου, η σόγια είναι βασικό συστατικό των ανατολίτικων τροφίμων. Μπορεί επίσης να βρεθεί σε επιδόρπια, παγωτά, προϊόντα κρέατος, σάλτσες και χορτοφαγικά προϊόντα.

8. **ΓΛΟΥΤΕΝΗ.** Το σιτάρι ή σίκαλη, το κριθάρι και η βρώμη βρίσκονται συχνά σε τρόφιμα που περιέχουν αλεύρι, όπως ορισμένα είδη μπίικιν πάουντερ, κουρκούτι, ψίχουλα ψωμιού, ψωμί, κέικ, ζυμαρικά, κουσκούς, προϊόντα κρέατος, ζυμαρικά, ζύμες, σάλτσες, σούπες και τηγανητά που είναι πασπαλισμένα με αλεύρι.

ALLERGEN INDEX

9. ΑΥΓΑ. Τα αυγά βρίσκονται συχνά σε κέικ, ορισμένα προϊόντα κρέατος, μαγιονέζα, μους, ζυμαρικά, σάλτσες και αρτοσκευάσματα ή τρόφιμα που έχουν βουρτσιστεί ή γλασάρει με αυγό.

10. ΛΟΥΠΙΝΟ. Ναι, το λούπινο είναι λουλούδι, αλλά το βρίσκουμε και στο αλεύρι! Οι σπόροι του αλεύρου λούπινου μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε ορισμένα είδη ψωμιού, γλυκισμάτων και ακόμη και ζυμαρικών.

11. ΜΑΛΑΚΙΑ. Σε αυτά περιλαμβάνονται τα μύδια, τα χερσαία σαλιγκάρια, τα καλαμάρια και τα φιδάκια, αλλά μπορούν επίσης να βρεθούν συνήθως στη σάλτσα στρειδιών ή ως συστατικό σε βραστά ψάρια.

12. ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ. Δεν πρέπει να συγχέεται με τα φιστίκια (τα οποία στην πραγματικότητα είναι όσπρια ³ αναπτύσσονται υπόγεια), αυτό το συστατικό αναφέρεται σε ξηρούς καρπούς που φυτρώνουν σε δέντρα, όπως τα κάσιους, τα αμύγδαλα και τα φουντούκια. Μπορείτε να βρείτε ξηρούς καρπούς σε ψωμιά, μπισκότα, κράκερς, επιδόρπια, σκόνες ξηρών καρπών (που χρησιμοποιούνται συχνά σε ασιατικά κάρυ), πιάτα τηγανητά, παγωτά, μαρσιπάν, (πάστα αμυγδάλου), έλαια ξηρών καρπών και σάλτσες.

13. ΣΟΥΣΑΜΙ. Αυτοί οι σπόροι βρίσκονται συχνά στο ψωμί (πασπαλισμένοι σε ψωμάκια χάμπουργκερ για παράδειγμα), σε κριτσίνια, στο χούμους, στο σησαμέλαιο και στο ταχίνι. Μερικές φορές φρυγανίζονται και χρησιμοποιούνται σε σαλάτες.

14. ΔΙΟΞΕΙΔΙΟ ΤΟΥ ΘΕΙΟΥ. Πρόκειται για ένα συστατικό που χρησιμοποιείται συχνά σε αποξηραμένα φρούτα όπως οι σταφίδες, τα αποξηραμένα βερίκοκα και τα δαμάσκηνα. Μπορεί επίσης να το βρείτε σε προϊόντα κρέατος, αναψυκτικά, λαχανικά, καθώς και στο κρασί και τη μπύρα. Εάν έχετε άσθμα, έχετε μεγαλύτερο κίνδυνο να αναπτύξετε αντίδραση στο διοξείδιο του θείου.