

Mat på portugisiska

160 ord, från nybörjarnivå till avancerad nivå.

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
1	Pão A1 <i>/ˈpɐw/</i> o · pl. os pães	Bröd	A1-A2
2	Leite A1 <i>/ˈlɛjtɨ/</i> o	Mjölk	A1-A2
3	Carne A1 <i>/ˈkarni/</i> a · pl. as carnes	Kött	A1-A2
4	Peixe A1 <i>/ˈpejʃi/</i> o · pl. os peixes	Fisk	A1-A2
5	Água A1 <i>/ˈagwe/</i> a	Vatten	A1-A2
6	Café A1 <i>/keˈfɛ/</i> o	Kaffe	A1-A2
7	Chá A1 <i>/ˈʃa/</i> o · pl. os chás	Te	A1-A2
8	Pequeno-almoço A1 <i>/pi.kenu aɫˈmosu/</i> o · pl. os pequenos-almoços	Frukost	A1-A2
9	Almoço A1 <i>/elˈmosu/</i> o · pl. os almoços	Lunch	A1-A2
10	Jantar A1 <i>/ʒɐ̃ˈtar/</i> o · pl. os jantares	Middag	A1-A2
11	Estar com fome A1 <i>/iʃˈtar kɔ ˈfɔmi/</i>	Att vara hungrig	A1-A2
12	Estar com sede A1 <i>/iʃˈtar kɔ ˈsedi/</i>	Att vara törstig	A1-A2
13	Menu degustação B1 <i>/miˈnu dɨguʃteˈsɐ̃w/</i> o · pl. os menus degustação	Avsmakningsmeny	C1
14	Harmonizar sabores B2 <i>/ermuniˈzar seˈboriʃ/</i>	Harmonisera smaker	C1
15	Geleia A2 <i>/ʒiˈleje/</i> a · pl. as geleias	Sylt	B1-B2
16	Fermento B1 <i>/fiˈrˈmẽtu/</i> o	Jäst	B1-B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
17	Leite condensado A2 <i>/ˈlejtɨ kôðẽˈsadu/</i> o	Kondenserad mjölk	B1–B2
18	Caldo A2 <i>/ˈkaldu/</i> o	Buljong	B1–B2
19	Cozinhar em lume brando B1 <i>/kuziˈnar ẽj ˈlumɨ ˈbrẽdu/</i>	Koka på låg värme	B1–B2
20	Bater na liquidificadora B1 <i>/beˈtɐr nɐ likwidifikeˈdore/</i>	Mixa i en mixer	B1–B2
21	Comida saudável A2 <i>/kuˈmide seuˈdaveɫ/</i> a · pl. as comidas saudáveis	Hälsosam mat	B1–B2
22	Queijo A1 <i>/ˈkejʒu/</i> o · pl. os queijos	Ost	A1–A2
23	Manteiga A1 <i>/mẽˈtejʒe/</i> a	Smör	A1–A2
24	Ovo A1 <i>/ˈovu/</i> o · pl. os ovos	Ägg	A1–A2
25	Arroz A1 <i>/ɐˈʁoʒ/</i> o	Ris	A1–A2
26	Feijão A1 <i>/fejˈʒẽw/</i> o · pl. os feijões	Bönor	A1–A2
27	Massa A1 <i>/ˈmase/</i> a · pl. as massas	Pasta	A1–A2
28	Frango A1 <i>/ˈfrẽgu/</i> o	Kyckling	A1–A2
29	Batata A1 <i>/beˈtate/</i> a · pl. as batatas	Potatis	A1–A2
30	Salada A1 <i>/seˈlade/</i> a · pl. as saladas	Sallad	A1–A2
31	Tomilho B2 <i>/tuˈmiɫu/</i> o	Timjan	C1
32	Tomate A1 <i>/tuˈmati/</i> o · pl. os tomates	Tomat	A1–A2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
33	Alface A1 <i>/el'fasi/</i> a · pl. as alfaces	Grönsallad	A1–A2
34	Cenoura A1 <i>/si'nore/</i> a · pl. as cenouras	Morot	A1–A2
35	Maçã A1 <i>/me'sẽ/</i> a · pl. as maçãs	Äpple	A1–A2
36	Banana A1 <i>/be'nene/</i> a · pl. as bananas	Banan	A1–A2
37	Fritura por imersão B2 <i>/fri'ture pur imir'sẽw/</i> a	Fritering	C1
38	Desenformar com cuidado B2 <i>/dizẽfur'mar kõ kuj'dadu/</i>	Stjälpa upp försiktigt	C1
39	Uva A1 <i>/'uve/</i> a · pl. as uvas	Druva	A1–A2
40	Sumo A1 <i>/'sumu/</i> o · pl. os sumos	Juice	A1–A2
41	Refrigerante A1 <i>/ʁifrizi'rẽti/</i> o · pl. os refrigerantes	Läskedrycker	A1–A2
42	Açúcar A1 <i>/e'sukar/</i> o	Socker	A1–A2
43	Sal A1 <i>/'saɫ/</i> o	Salt	A1–A2
44	Pimenta A1 <i>/pi'mẽte/</i> a	Peppar	A1–A2
45	Alho A1 <i>/'aʎu/</i> o · pl. os alhos	Vitlök	A1–A2
46	Preparar as merendas B1 <i>/pripe'rar ez mi'rẽdeʃ/</i>	Förbereda lunchlådor	B1–B2
47	Acompanhamento A2 <i>/ekõpepe'mẽtu/</i> o · pl. os acompanhamentos	Tillbehör	B1–B2
48	Petisco A2 <i>/pi'tifku/</i> o · pl. os petiscos	Tilltugg	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
49	Servir-se A2 <i>/sir'vir si/</i> servi-me · servido · oregelbundet	Ta för sig	B1–B2
50	Preparar uma receita tradicional B1 <i>/pripe'rar 'ume ʁi'sejte tredisju'nat/</i>	Tillaga ett traditionellt recept	B1–B2
51	Usar temperos naturais B1 <i>/u'zar tẽ'peruz netu'rajf/</i>	Använda naturliga kryddor	B1–B2
52	Substituir ingredientes B1 <i>/subfti'twir ĩgridi'ẽtif/</i>	Ersätta ingredienser	B1–B2
53	Deixar marinar B1 <i>/dej'far meri'nar/</i>	Marinera	B1–B2
54	Óleo A2 <i>/'ɔlju/</i> o · pl. os óleos	Olja	A1–A2
55	Azeite A1 <i>/e'zejti/</i> o	Olivolja	A1–A2
56	Bolo A1 <i>/'bolu/</i> o · pl. os bolos	Kaka	A1–A2
57	Fazer um bolo A1 <i>/fe'zer ũ 'bolu/</i>	Baka en kaka	A1–A2
58	Cozinhar o almoço A1 <i>/kuzi'nar u el'mosu/</i>	Laga lunch	A1–A2
59	Preparar o jantar A1 <i>/pripe'rar u ʒẽ'tar/</i>	Förbereda middagen	A1–A2
60	Empada A2 <i>/ẽ'pade/</i> a · pl. as empadas	Portionspaj	B1–B2
61	Assar no forno A2 <i>/e'sar nu 'fornu/</i>	Baka i ugnen	B1–B2
62	Servir quente A2 <i>/sir'vir 'kẽti/</i>	Servera varmt	B1–B2
63	Servir gelado A2 <i>/sir'vir ʒi'ladu/</i>	Servera kyld	B1–B2
64	Comida caseira A2 <i>/ku'mide ke'zejɾe/</i> a · pl. as comidas caseiras	Hemlagad mat	B1–B2
65	Comida típica A2 <i>/ku'mide 'tipike/</i> a · pl. as comidas típicas	Typisk mat	B1–B2
66	Comida apimentada A2 <i>/ku'mide epimẽ'tade/</i> a · pl. as comidas apimentadas	Kryddig mat	B1–B2
67	Cozinha vegetariana A2 <i>/ku'zine vizĩte'rjene/</i> a · pl. as cozinhas vegetarianas	Vegetarisk mat	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
68	Cozinha vegana B1 <i>/ku'zine vi'gene/</i> a · pl. as cozinhas veganas	Veganskt kök	B1–B2
69	Variar a ementa B1 <i>/veri'ar e i'mête/</i>	Variera menyn	B1–B2
70	Cebola A1 <i>/si'bole/</i> a · pl. as cebolas	Lök	A1–A2
71	Molho A2 <i>/'moʎu/</i> o · pl. os molhos	Sås	A1–A2
72	Sopa A1 <i>/'sope/</i> a · pl. as sopas	Soppa	A1–A2
73	Sobremesa A1 <i>/sobri'meze/</i> a · pl. as sobremesas	Efterrätt	A1–A2
74	Bolacha A1 <i>/bu'lafe/</i> a · pl. as bolachas	Kex	A1–A2
75	Doce A1 <i>/'dosi/</i>	Söt	A1–A2
76	Sandes A1 <i>/'sɛdij/</i> a · pl. as sandes	Smörgås	A1–A2
77	Hambúrguer A1 <i>/ẽ'burgɛɾ/</i> o · pl. os hambúrgueres	Hamburgare	A1–A2
78	Pizza A1 <i>/'pitse/</i> a · pl. as pizzas	Pizza	A1–A2
79	Pastel A2 <i>/peʃ'tɛl/</i> o · pl. os pastéis	Bakverk	A1–A2
80	Gelado A1 <i>/ʒi'ladu/</i> o · pl. os gelados	Glass	A1–A2
81	Iogurte A1 <i>/ju'gurti/</i> o · pl. os iogurtes	Yoghurt	A1–A2
82	Mel A2 <i>/mɛl/</i> o	Honung	A1–A2
83	Comida rápida A2 <i>/ku'mide 'ɾapide/</i> a · pl. as comidas rápidas	Snabbmat	A1–A2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
84	Prato principal A1 <i>/ˈpratu prĩsiˈpal/</i> o · pl. os pratos principais	Huvudrätt	A1–A2
85	Cozinha portuguesa A2 <i>/kuˈzine purtuˈgeze/</i> a · pl. as cozinhas portuguesas	Portugisiska köket	A1–A2
86	Prato do dia A1 <i>/ˈpratu du ˈdie/</i> o · pl. os pratos do dia	Dagens rätt	A1–A2
87	Comer fora A2 <i>/kuˈmer ˈfore/</i>	Äta ute	A1–A2
88	Ir ao restaurante A1 <i>/ˈir aw ʁiʃtewˈrẽti/</i>	Gå till restaurangen	A1–A2
89	Cozinhar em casa A1 <i>/kuziˈnar ẽj ˈkaze/</i>	Laga mat hemma	A1–A2
90	Torta A2 <i>/ˈtɔrte/</i> a · pl. as tortas	Paj	A1–A2
91	Farinha A2 <i>/feˈriɲe/</i> a	Mjöl	A1–A2
92	Sentar à mesa A1 <i>/sẽˈtar a ˈmeze/</i>	Sitta vid bordet	A1–A2
93	Experimentar um prato novo A2 <i>/iʃpɛrimẽˈtar ũ ˈpratu ˈnovu/</i>	Prova en ny maträtt	A1–A2
94	Fatiar legumes B1 <i>/fetiˈar liˈgumiʃ/</i>	Skära grönsaker	B1–B2
95	Preparar um cocktail B1 <i>/pɾipeˈrar ũ ˈkɔktej/</i>	Förbereda en cocktail	B1–B2
96	Degustar um vinho B2 <i>/diguʃˈtar ũ ˈviɲu/</i>	Provsmaka ett vin	B1–B2
97	Experimentar culinária exótica B1 <i>/iʃpɛrimẽˈtar kuliˈnarje iˈzɔtike/</i>	Prova exotiska rätter	B1–B2
98	Visitar uma feira gastronómica B1 <i>/viziˈtar ˈume ˈfejɾe ɡeʃtruˈnɔmike/</i>	Besöka en matmässa	B1–B2
99	Participar num curso de culinária A2 <i>/pɛrtisiˈpar nũ ˈkursu di kuliˈnarje/</i>	Delta i en matlagningskurs	B1–B2
100	Reduzir o consumo de açúcar B1 <i>/bɐduˈzir u kɔˈsumu di ɐˈsukaɾ/</i>	Minska sockerkonsumtionen	B1–B2
101	Vinagre A2 <i>/viˈnagri/</i> o	Vinäger	A1–A2
102	Natas A2 <i>/ˈnateʃ/</i> a	Grädde	A1–A2
103	Misturar os ingredientes A2 <i>/miʃtuˈrar uz iˈɡɾidiˈẽtiʃ/</i>	Blanda ingredienserna	A1–A2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
104	Fritar na frigideira A2 <i>/fri'tar ne friʒi'dejɾe/</i>	Steka i en panna	A1-A2
105	Levar ao frigorífico A2 <i>/li'var aw friɣu'ɾifiku/</i>	Ställa in i kylskåpet	A1-A2
106	Preparar a massa A2 <i>/pɾipe'rar e 'mase/</i>	Förbereda degen	A1-A2
107	Cortar em pedaços A2 <i>/kur'tar ẽʃ pi'dasuʃ/</i>	Skära i bitar	A1-A2
108	Cortar os legumes A2 <i>/kur'tar uz li'gumiʃ/</i>	Hacka grönsakerna	A1-A2
109	Lanche da tarde A2 <i>/'lẽʃi de 'tardi/</i> o · pl. os lanches da tarde	Mellanmål på eftermiddagen	A1-A2
110	Refeição completa A2 <i>/ʁifej'sẽw kõ'plete/</i> a · pl. as refeições completas	Komplett måltid	A1-A2
111	Cozinha italiana A2 <i>/ku'zine ite'ljene/</i> a · pl. as cozinhas italianas	Italienska köket	A1-A2
112	Comida salgada A1 <i>/ku'mide sel'gade/</i> a · pl. as comidas salgadas	Salt mat	A1-A2
113	Comida doce A1 <i>/ku'mide 'dosi/</i> a · pl. as comidas doces	Söt mat	A1-A2
114	Comida fria A1 <i>/ku'mide 'fɾie/</i> a · pl. as comidas frias	Kall mat	A1-A2
115	Comida quente A1 <i>/ku'mide 'kêti/</i> a · pl. as comidas quentes	Varm mat	A1-A2
116	Seguir uma dieta equilibrada B1 <i>/si'gír 'ume di'ete ikili'brade/</i>	Följa en balanserad kost	B1-B2
117	Valorizar ingredientes locais B2 <i>/veluɾi'zar iŕɾidi'ẽtiʒ lu'kajʃ/</i>	Värdesätta lokala ingredienser	B1-B2
118	Cozinhar como forma de relaxar B1 <i>/kuzi'nar 'komu 'fɔɾme di ʁile'ʃar/</i>	Laga mat som ett sätt att koppla av	B1-B2
119	Trocar receitas com amigos B1 <i>/tru'kar ɾi'sejteʃ kõ e'miguʃ/</i>	Utbyta recept med vänner	B1-B2
120	Saborear cada refeição B1 <i>/sebuɾi'ar 'kade ʁifej'sẽw/</i>	Njuta av varje måltid	B1-B2
121	Cozinha brasileira A2 <i>/ku'zine brezi'lejɾe/</i> a · pl. as cozinhas brasileiras	Brasilianskt kök	A1-A2
122	Cozinha japonesa A2 <i>/ku'zine ʒepu'neze/</i> a · pl. as cozinhas japonesas	Japanska köket	A1-A2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
123	Fritar ovos A2 <i>/fri'tar 'ɔvuʃ/</i>	Steka ägg	A1–A2
124	Temperar a gosto B1 <i>/tẽpi'rar e 'goʃtu/</i>	Krydda efter smak	B1–B2
125	Culinária regional B1 <i>/kuli'narje ʁɜʒju'nal/</i> a · pl. as culinárias regionais	Regionalt kök	B1–B2
126	Especialidade da casa A2 <i>/iʃpisje'li'dadi de 'kaze/</i> a · pl. as especialidades da casa	Husets specialitet	B1–B2
127	Self-service B1 <i>/,self'servis/</i> o	Självbetjäning	B1–B2
128	Buffet livre B1 <i>/bu'fɛ 'livɾi/</i> o · pl. os buffets livres	Buffé med fri påfyllning	B1–B2
129	Comida leve A2 <i>/ku'mide 'levi/</i> a · pl. as comidas leves	Lätt mat	A1–A2
130	Comida pesada A2 <i>/ku'mide pi'zade/</i> a · pl. as comidas pesadas	Tung mat	A1–A2
131	Seguir a receita passo a passo A2 <i>/si'gɨr e ʁi'sejte 'pasu e 'pasu/</i>	Följa receptet steg för steg	A1–A2
132	Usar ingredientes frescos A2 <i>/u'zar i'gridi'ẽtiʃ 'fɾɛʃkuʃ/</i>	Använda färska ingredienser	A1–A2
133	Aquecer o forno A2 <i>/eki'ser u 'fornu/</i>	Värma ugnen	A1–A2
134	Decorar com frutas A2 <i>/diku'rar kô 'fruteʃ/</i>	Dekorera med frukt	A1–A2
135	Misturar bebidas A2 <i>/miftu'rar bi'bideʃ/</i>	Blanda drinkar	A1–A2
136	Organizar um jantar A2 <i>/ɔrgeni'zar ũ ʒẽ'tar/</i>	Anordna en middag	A1–A2
137	Montar uma mesa bonita A2 <i>/mõ'tar 'ume 'meze bu'nite/</i>	Duka ett vackert bord	A1–A2
138	Descrever o sabor B1 <i>/dɨʃkɾi'veɾ u se'boɾ/</i>	Beskriva smaken	A1–A2
139	Planear as refeições da semana A2 <i>/pleni'ar eʒ ʁifej'sõʒ de si'mene/</i>	Planera veckans måltider	A1–A2
140	Aprender com a avó A2 <i>/epɾẽ'der kô e e'vɔ/</i>	Lära sig av mormor	A1–A2
141	Ementa variada A2 <i>/i'mẽte veri'ade/</i> a · pl. as ementas variadas	Varierad meny	B1–B2
142	Beber com moderação B1 <i>/bi'ber kô mudɨɾe'sẽw/</i>	Dricka med måtta	B1–B2

#	ORD	ÖVERSÄTTNING	NIVÅ
143	Usar talheres adequados B1 <i>/u'zar te'ʎɛriz edĩ'kwaduʃ/</i>	Använda lämpliga bestick	B1–B2
144	Alimentação consciente B2 <i>/elimẽte'sẽw kõʃsi'ẽti/</i> a	Medvetet ätande	B1–B2
145	Respeitar restrições alimentares B2 <i>/ɐĩʃpej'tar ɐĩʃtri'sõʒz elimẽ'tariʃ/</i>	Respektera kostbegränsningar	B1–B2
146	Evitar alimentos ultraprocessados B2 <i>/ivi'tar eli'mẽtuʃ ,ultreprusi'saduʃ/</i>	Undvika ultraprocessade livsmedel	B1–B2
147	Comida como expressão cultural B2 <i>/ku'mide 'komu iʃpri'sẽw kultu'ral/</i> a	Mat som kulturellt uttryck	B1–B2
148	Cozinha como forma de afeto B2 <i>/ku'ziɲe 'komu 'fɔɾme di e'fetu/</i> a	Matlagning som en form av tillgivenhet	B1–B2
149	Mexer até engrossar B1 <i>/mi'ʃɛɾ e'tɛ ẽgru'sar/</i>	Röra om tills det tjocknar	B1–B2
150	Equilibrar os sabores B2 <i>/ikili'brar uʃ se'boɾiʃ/</i>	Balansera smakerna	B1–B2
151	Controlar o tempo de cozedura B1 <i>/kõtru'lar u 'tẽpu di kuzi'dure/</i>	Kontrollera tillagningstiden	B1–B2
152	Verificar o ponto da carne B1 <i>/vɛɾifi'kar u 'põtu de 'karni/</i>	Kontrollera köttets stekgrad	B1–B2
153	Cortar em tiras finas A2 <i>/kur'tar ẽʃ 'tiɾɛʃ 'fineʃ/</i>	Skära i tunna strimlor	B1–B2
154	Refogar a cebola e o alho B1 <i>/ɐĩfu'ɣar e si'βɔle i u 'aʎu/</i>	Fräsa löken och vitlöken	B1–B2
155	Untar a forma B1 <i>/ũ'tar e 'fɔɾme/</i>	Smörja formen	B1–B2
156	Assar em temperatura média B1 <i>/e'sar ẽʃ tẽpiɾe'ture 'medje/</i>	Baka på medeltemperatur	B1–B2
157	Deixar dourar B1 <i>/dej'ʃar do'rar/</i>	Låta det brynas	B1–B2
158	Servir em porções individuais B1 <i>/sir'vir ẽʃ pur'sõʒz i'dividu'ajʃ/</i>	Servera i individuella portioner	B1–B2
159	Avaliar textura e aroma B2 <i>/eve'ljar tiʃ'ture i e'rome/</i>	Utvärdera konsistens och arom	B1–B2
160	Apresentar um prato gourmet B2 <i>/eprizẽ'tar ũ 'pratu gur'mɛ/</i>	Presentera en gourmeträtt	B1–B2

Lyssna på alla ord och öva gratis: <https://languageminute.com/sv/learn/pt/topic/219-mat>

Portuguese Minute: <https://apps.apple.com/app/id6749543191>