



BEHERAKOA ETA SII IZANEZ GERO, ELIKAGAIEN TAULA

SEGURU ASKO



TOLERANTZIA TXARRA



TOLERANTZIA ONA

 <p>Zerealak, PSEUDOZEREALEAK eta horien deribatuak (irina, ogiak eta pasta...)</p>	
 <p>Arroz basatia Arroz integrala Artatxikia Artoa Garagarra Gari integrala Oloa Zekalea</p>	<p>Arroza Garia Gari sarrazenoa Kinoa</p>
<p>TUBERKULUAK</p>	
	<p>Boniatoa Patata Yuca</p>
 <p>LEKALEAK</p>	
	<p>Babak Babarrunak Dilistak Garbantzuak Ilarrak Soja</p>









 BARAZKIAK		
<p>Alkatxofa Apioa Arbia Aza Azalorea Baratxuria Berenjena Brokolia Bruselazak Endibiak Errefauak Erremolatxa Eskarola Espinakak</p>	<p>Kalabaza Kalabazina Kardua Lekak Letxuga Pepinoa Piperra Porrua Perretxikoak Tipula Tomatea Txikoria Zainzuriak Zerba</p>	<p>Azenario irakina</p>
 FRUTAK		
<p>Albarikokea Ahabia Anana Andere-mahatsa Arana Gerezia Granada Laranja Lima Limoia Mahatsa Mandarina Marrubia</p>	<p>Masusta Melokotoia Meloia Mispero Mugurdia Pomeloia Sagarra Sandia Pikua Oliba Udarea Uztapikua</p>	<p>Banana Irasagarra</p>



 FRUTA TROPIKALAK	
Aguakatea Kakiak Karanbola Kokoak Txirimoia	Guaiaba Kiwia Litchiak Mangoa Marakuia Papaia
 FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK	
Almendra Anakardo Datilak Gaztaina Hurra Intxaurreak Kakahueteak	Mahaspasako aranak Mahats-pasak Mertzika sikua Pinazia Pipak Pistatxoak
 LAKTEOAK	
Esnea Esne kondentsatua Esne hautsa Esnegaina Gazta onduak Gazta freskoak Jogurta	



  LAKTEOEN ORDEZKOAK		
Almendra-edaria Hur-edaria Kinoa edaria Olo-edaria	Arroz-edaria Soja-edaria Hortxata Laktosarik gabeko esnea	Laktosarik gabeko gazta Tofua Laktosarik gabeko jogurta
 HARAGI GORRIAK		
Arkumea Txahala Txerria		
 HARAGI ZURIAK		
Ahatea Eper Galeperra	Indioilarra Oilaskoa Untxia	
 HESTEBETEA ETA DERIBATUAK		
Kroketak, panadillak, kauserak... Urdaiazpiko ondua	Urdaiazpiko egosia	
 ARRAINAK		
Atuna, hegaluzea... Berdela Bisigua	Bokarta, sardina Izokina Jurel	






	ARRAIN ERDIGRASOA	
	<p>Amuarraina Bakailoa Barbarina Erreboiloa Ezpata-arraina Kongrinoa Meroa Urraburua</p>	
	ARRAIN ZURIA	
	<p>Legatza Lupia Oilarra, mihi-arraina...</p>	
	ITSASKIAK	
<p>Abakandoa, otarraina... Itsas karramarroa, zentoloa, itsas idia... Zigala, ganba, otarrainxka</p>		
	MOLUSKOAK	
<p>Barraskiloa Berberetxoa Muskuilua Ostra Olagarroa Sepia Tretxua Txibiak Txirlak</p>		



		
ARRAULTZEAK		
Arrautza (Yema)		Arrautza (zuringoa)
		
MISZELANEA GOZOAK		
<p>Flana Gailetak Gaileta integralak Gozokiak Gosariko zereal integralak, zuntz ugarikoak Txokolate zuria Txokolate beltza Txokolate esnea</p>	<p>Izozmendi krematsuak Izotzezko izozkiak, poloak, kazkabarrak Litxarreriak Natillak eta kremak Opilak Pastelak</p>	<p>Zuntz guxiko gosariko zerealak</p>
		
GANTZAK		
<p>Ekilore-olioa Gurina Margarina</p>		<p>Oliba olioa</p>
		
EDARIAK		
<p>Alkoholik gabeko garagardoa Ardoa Destilatuak Freskagarriak Fruta-zuku ontziratuak Garagardoa Kafea Likoreak</p>		<p>Infusioak Teak Ura</p>





 EDULKORATZAILE NATURALAK	
<p>Agabe-jarabea Astigar-jarabea Azukre zuria Azukre beltza Fruktosa Eztia</p>	
  EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK	
<p>Eritritol E968 Isomaltosa E953 Laktitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967</p>	<p>Acesulfamo K E950 Aspartoa E951 E952 ziklamatoa Esteviol glukosidoak E960 Neohesperidina DC E959 Neotamo E961 Sakarina E954 Asparto eta azesulfamo-gatza E962 Sucralosa E955 Taumatina E957 Acesulfamo K E950</p>

Nutriziatik egokitua: SII duten pazienteentzako Nutrizio Gida.

Nork abalaturia:  