



## DIETA BAXURAKO ELIKAGAIEN TAULA FODMAPEN





SEGURU ASKO



TOLERANTZIA TXARRA

TOLERANTZIA ONA

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







 BARAZKIAK			
Alkatxofa Azalorea Baratxuria Berenjena Brokolia Bruselazak Erremolatxa	Eskarola Letxuga Perretxikoak Piperra Porrua Tipula Zainzuriak	Apioa Arbia Aza Azenarioa Endibiak Espinakak Kalabaza	Kalabazina Kardua Lekak Pepinoa Errefauak Tomatea Txikoria Zerba
 FRUTAK			
Ahabia Albarikokea Arana Gerezia Mahatsa Marrubia Masusta	Mugurdia Melokotoia Meloia Oliba Sagarra Sandia Udarea Uztapikua	Anana Banana Granada Irasagarra Laranja Lima Limoia	Mahats- arana Mandarina Mispero Pomeloa Pikua
 FRUTA TROPIKALAK			
Aguakatea Kakiak Litchis Mango	Guaiaba Karanbola Kiwia Kokoa Marakuia Papaia Txirimoia		



 <b>FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK</b>		
Almendra Anakardo Datilak Gaztaina Hurra Intxaurra Kakahueteak	Mahaspasako aranak Mahats-pasak Mertxika sikatuak Pinazia Pipak Pistatxoak	
 <b>LAKTEOAK</b>		
	Esnea Esne kondentsatua Esne hautsa Esnegaina Gazta onduak Gazta freskoak Jogurta	
 <b>ESNEKIEN ORDEZKOAK</b>		
Soja edaria	Almendra-edaria Arroz-edaria Hur-edaria Kinoa edaria Olo-edaria Hortxata	Laktosarik gabeko esnea Laktosarik gabeko gazta Laktosarik gabeko jogurta Tofua
 <b>HARAGI GORRIAK</b>		
Txerri-hanburgesa eta saltxitxa Txahal-hanburgesa eta saltxitxa	Arkumea (zati magroak) Txerria (zati magroak) Txahala (zati magroak)	



 <h3 style="text-align: center;">HARAGI ZURIAK</h3>	
<p style="color: red;">Indioilar-hanburgesa eta saltxitxa Oilasko hanburgesa eta saltxitxa</p>	<p>Ahatea Eperra Galeperra Indioilarra Oilaskoa Untxia</p>
 <h3 style="text-align: center;">HESTEBETEAK ETA DERIBATUAK</h3>	
<p style="color: red;">Hestebeteak eta fianbreak Kroketak, enpanadillak, kauserak</p>	
 <h3 style="text-align: center;">ARRAIN URDINA</h3>	
	<p>Berdela Hegalaburra, hegaluzea... Bisigua Bokerra, sardina... Izokina Jurel</p>
 <h3 style="text-align: center;">ARRAIN ERDIGRASOA</h3>	
	<p>Amuarraina Bakailaoa Barbarina Erreboiloa Ezpata-arraina Kongrio Mero Urraburua</p>



### ARRAIN ZURIA

Lupia  
Legatza  
Oilarra, mihi-arraina...



### ITSASKIAK

Abakandoa, otarraina...  
Itsas karramarroa, zentoloa, itsas  
idia...  
Zigala, ganba, otarrainxka



### MOLUSKOAK

Barraskiloa  
Berberetxoa  
Muskuilua  
Olagarroa  
Ostra  
Sepia  
Tretxua  
Txibia  
Txirla






### ARRAUTZAK

Arrautzak



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



 <b>EDULKORATZAILE NATURALAK</b>	
<p>Agabe-jarabea Astigar-jarabea Azukre zuria Azukre beltza Eztia Fruktosa</p>	
  <b>EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK</b>	
<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-gatza eta azesulfamo E962 Sucralosa E955 Taumatina E957</p>

Nutriziak egokitua: SII duten pazienteentzako Nutrizio Gida.

Nork abalaturia:  