



ELIKAGAIEN TAULA FLATULENTZIEN ETA SIIEN KASUAN




SEGURO ASKO



TOLERANTZIA TXARRA




TOLERANTZIA ONA

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









		
BARAZKIAK		
<p>Alkatxofa Azalorea Baratxuria Brokolia Bruselaza Errefaua Eskarola Zainzuriak Letxuga Pepinoa Piperra Porrúa Tipula</p>	<p>Apioa Arbia Aza Azenarioa Berenjena Endibia Erremolatxa Espinakak Kalabaza Kalabazina Kardua Lekak Perretxikoak Tomatea Txikoria Zerba</p>	
		
FRUTAK		
<p>Abrikota Banana Gerezia Marrubia Madaria Mahatsa Meloia Mertxika Mugurdia Sagarra</p>	<p>Ahabia Anana Andere-mahatsa Arana Granada Irasagarra Laranja Lima Limoia</p>	<p>Mandarina Masusta Mizpira Oliba Pikua Pomeloia Sandia Uztapikua</p>







 FRUTA TROPIKALAK		
	Aguakatea Guaiaba Kakia Karanbola Kiwia Kokoa Litchiak Mangoa Marakuia Papaia Txirimoia	
 FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK		
	Almendrak Anakardoa Aranpasa Datilak Gaztaina Hurra Intxaurra	Kakahueteak Mahaspasak Orejoiak Pinazia Pipak Pistatxoak
 ESNEKIAK S		
Esnea Esne kondentsatua Esne-hautsa Esne-gaina Gazta onduak Gazta freskoak	Jogurta	







 ESNEKIEN ORDE	
	Almendra-edaria Arroz-edaria Hur-edaria Kinoa-edaria Olo-edaria Soja-edaria Hortexata Laktosarik gabeko esnea Laktosarik gabeko gazta Laktosarik gabeko jogurta Tofua
 HARAGI GORRIAK	
Arkumea Txahala Txerri	
 HARAGI ZURIAK	
Indioilar-hanburgesa eta saltxitxa Oilasko-hanburgesa eta saltxitxa	Ahatea Eperra Galeperra Indioilarra Oilaskoa Untxia
 HESTEBETEAk ETA DERIBATUAK	
Kroketak, enpanadillak, kauserak...	Urdaiazpiko egosia Urdaiazpiko ondua (ageriko gantzik gabe)







	ARRAIN URDINA	
	<p>Antxoa, sardina... Atuna, hegaluzea... Berdela Bisigua Izokina Txixarroa</p>	
	ARRAIN ERDIKOIPETSUA	
	<p>Amuarraina Bakailaoa Barbarina Erreboiloa Ezpata-arraina Itsas aingira Meroa Urraburua</p>	
	ARRAIN ZURIA	
	<p>Legatza Lupia Olilarra, mihi-arrain...</p>	
	ITSASKIAK	
	<p>Abakandoa, otarraina... Itsas karramarroa, txangurrua, itsas idia... Zigala, ganba, otarrainxka</p>	



 <h3 style="text-align: center;">MOLUSKUA</h3>		
		<p>Txirlak Berberetxoa Txibiak Barraskiloa Muskuilua Tretxua Ostra Olagarroa Sepia</p>
 <h3 style="text-align: center;">ARRAUTZA</h3>		
		<p>Arrautza</p>
 <h3 style="text-align: center;">MISZELANEO GOZOAK</h3>		
<p>Flana Gaileta integralak Gosariko zereal integralak, zuntz ugarikoak Izozki krematsuak Izotzezko izozkiak, poloak, granizatuak</p>	<p>Karameluak Litxarreriak Natillak eta kremak Opilak Pastelak Txokolate zuria Txokolate esneduna</p>	<p>Gailetak Txokolate beltza Zuntz gutxiko gosariko zerealak</p>
 <h3 style="text-align: center;">KOIPEAK</h3>		
<p>Gurina Margarina</p>		<p>Ekilore-olioa Oliba-olioa</p>



 EDARIAK		
Alkoholik gabeko garagardoa Ardoa Destilatuak Freskagarriak Garagardoa Kafea ikoreak Ontziratutako fruta-zukuak Tea	Infusioak Ura	
 EDULKORATZAILE NATURALAK		
Agabe-xarabea Astigar-xarabea Azukre beltza Azukre zuria Eztia Fruktosa		
  EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK		
Eritritol E968 Isomaltosa E953 Laktitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967	Acesulfamo K E950 Aspartamo E951 ZiKlamato E952 Esteviol-glukosidoak E960 Neohesperidina DC E959	Neotamo E961 Sakarina E954 Aspartamo eta acesulfamo-gatza E962 Sukralosa E955 Taumatina E957

Nutrisiia-tik egokitua: Heste Narritagariaren Sindromea (SII) duten pazienteentzako nutrizio-gida.

Abalaturia:  

Berrik. 2021ko ekaina

IO-DIGESTIBOA-33

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionali.