



GLUTENAREKIKO ETA SIIREKIKO INTOLERANTZIA DUTEN ELIKAGAIEN TAULA



SEGURU ASKO



TOLERANTZIA TXARRA

TOLERANTZIA ONA

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







 BARAZKIAK		
Azalorea Baratxuria Brokolia Bruselaza Eskarola Letxuga Orburua Piperra Tipula Zainzuriak	Arbia Apioa Azenarioa Aza Babarrun berdeak Berenjena Endibiak Errefauak Erremolatxa	Espinakak Kalabaza Kalabazin Kardu Pepinoa Porrua Perretxikoak Tomatea Txikoria Zerba
 FRUTAK		
Albarikokea Gerezia Mahatsa Marrubia Melokotoia Meloia Mugurdia Udarea Sagarra	Ahabia Anana Andere-mahatsa Arana Banana Granada Irasagarra Laranja Lima Limoia Mandarina	Masusta Mispero Oliba Pikua Pomeloa Sandia Uztapikua







 FRUTA TROPIKALAK		
	Aguakatea Guayaba Kakiak Karanbola Kiwia Kokoia	Litchis Man Marakuia Papaia Txirimoia
 FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK		
	Almendra Anakardo Datilak Gaztaina Hurra Intxaurra Kakahueteak	Mahaspasako aranak Mahats-pasak Mertxika sikua Pinazia Pipak Pistatxoa
 ESNEKIAK		
Gazta onduak Gazta freskoak Esnea Esne kondentsatua Esne hautsa Esnegaina		Jogurt
 ESNEKIEN ORDE		
	Almendra-edaria Arroz-edaria Hur-edaria Olo-edaria Kinoa-edaria Soja edaria Hortxata	Laktosarik gabeko esnea Laktosarik gabeko gazta Laktosarik gabeko jogurta Tofua







	HARAGI GORRIAK	
	<p>Txerri-hanburgesa eta saltxitxa Txahal-hanburgesa eta saltxitxa</p>	<p>Txerria (zati magroak) Arkumea (zati magroak) Txahala (zati magroak)</p>
	HARAGI ZURIAK	
	<p>Indioilar-hanburgesa eta saltxitxa Oilasko hanburgesa eta saltxitxa</p>	<p>Ahatea Eper Galeperra Indioilarra Untxia Oilaskoa</p>
	HESTEBETEAK ETA DERIBATUAK	
	<p>Hestebeteak eta fianbreak Kroketak, enpanadillak, buñueloak</p>	<p>Urdaiazpiko egosia Urdaiazpiko ondua (koipe ikusgarririk gabe)</p>
	ARRAIN URDINA	
		<p>Berdela Bisigua Bokarta, sardina... Hegalaburra, hegaluzea... Izokina Jurel</p>





	ARRAIN ERDIKOIPETSUA	
	<p>Amuarraina Bakailaoa Erreboiloa Ezpata-arraina Kongrioa Meroa Salmonetea Urraburua</p>	
	ARRAIN ZURIA	
	<p>Legatza Lupia Oilarra, mihi-arraina...</p>	
	ITSASKIAK	
	<p>Abakandoa, otarraina... Itsas karramarroa, zentoloa, itsas idia... Zigala, ganba, otarrainxka</p>	
	MOLUSKUA	
	<p>Berberetxoa Barraskiloa Muskuilua Olagarroa Ostra Sepia Tretxua Txibia Txirlak</p>	



 ARRAUTZA		
		Arrautzak
 MISZELANEO GOZOAK		
<p>Flana Gosaltzeko zereal baxuak zuntzetan Gosariko zereal integral altuak zuntzetan Gailetak Gaileta integralak Gozokiak Izozmendi krematsuak</p>	<p>Litxarreriak Natillak eta kremak Opilak Pastelak Txokolate esnea Txokolate zuria</p>	<p>Izotzeko izozkiak, poloak, kazkabarrak. Txokolate beltza</p>
 KOIKEAK		
Gurina		<p>Girasoleko olioia Margarina Oliba-olioa</p>
 EDARIAK		
<p>Alkoholik gabeko garagardoa Ardoa Destilatuak</p>	<p>Fruta-zuku ontziratuak Garagardoa Kafea Likoreak</p>	<p>Freskagarriak Infusioak Te Ura</p>



 EDULKORATZAILE NATURALAK	
	Azukre zuria Azukre beltza Eztia Fruktosa Agabe-jarabea Astigar-jarabea
  EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK	
	Edukortzaile artifizialak (guztiak)

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

Abalatua:  