



# ELIKAGAIEN TAULA, MALABSORTZIO FRUKTOSOA ETA SII IZANEZ GERO



SEGURU ASKO





TOLERANTZIA TXARRA

TOLERANTZIA ONA

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







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







 <h2 style="text-align: center;">FRUTA TROPIKALAK</h2>		
<p>Mangoa</p>		<p>Aguakatea Guaiaba Kakiak Karanbola Kiwia Kokoa Litchiak Marakuia Papaia Txirimoia</p>
 <h2 style="text-align: center;">FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK</h2>		
<p>Almendra Anakardoa Datilak Gaztaina Hurra Intxaurra Kakahueteak</p>	<p>Mahaspasako aranak Mahats-pasak Mertxika-sikatua Pinazia Pipak Pistatxoak</p>	
 <h2 style="text-align: center;">ESNEKIAK</h2>		
<p>Esnea Esne kondentsatua Esne hautsa Esnegaina Gazta onduak Gazta freskoak</p>		<p>Jogurt</p>







 <b>ESNEKIEN ORDE</b>	
	<p>Almendra-edaria Arroz-edaria Hur-edaria Kinoa edaria Olo-edaria Soja edaria Hortxata</p> <p>Laktosarik gabeko esnea Laktosarik gabeko gazta Laktosarik gabeko jogurta Tofua</p>
 <b>HARAGI GORRIAK</b>	
<p>Txerri-hanburgesa eta saltxitxa Txahal-hanburgesa eta saltxitxa</p>	<p>Txerria (zati magroak) Arkumea (zati magroak) Txahala (zati magroak)</p>
 <b>HARAGI ZURIAK</b>	
<p>Indioilar-hanburgesa eta saltxitxa Oilasko-hanburgesa eta saltxitxa</p>	<p>Ahatea Eper Galeperra Indioilarra Oilaskoa Untxia</p>
 <b>HESTEBETEAK ETA DERIBATUAK</b>	
<p>Kroketak, enpanadillak, kauserak Hestebeteak eta fianbreak</p>	



	<p><b>ARRAIN URDINA</b></p>	
	<p>Berdela Bisigua Bokarta, sardina... Jurel Hegalaburra, hegaluzea... Izokina</p>	
	<p><b>ARRAIN ERDIKOIPETSUA</b></p>	
	<p>Amuarraina Bakailaoa Barbarina Kongrioa Erreboiloa Ezpata-arraina Meroa Urraburua</p>	
	<p><b>ARRAIN ZURIA</b></p>	
	<p>Legatza Lupia Oilarra, mihi-arraina...</p>	
	<p><b>ITSASKIAK</b></p>	
	<p>Abakandoa, otarraina... Itsas karramarroa, zentoloa, itsas idia... Zigala, ganba, otarrainxka</p>	



 <b>MOLUSKUAK</b>		
		<p>Barraskiloa Berberetxoa Muskuilua Ostra Olagarroa Sepia Tretxua Txibia Txirlak</p>
 <b>ARRAUTZAK</b>		
		<p>Arrautzak</p>
 <b>MISZELANEO GOZOAK</b>		
<p>Flana Gailetak Gaileta integralak Gosariko zereal integralak, zuntz ugarikoak Gozokiak Izozmendi krematsuak Izotzezko izozkiak, poloak, kazkabarrak</p>	<p>Litxarreriak Natillak eta kremak Opilak Pastelak Txokolate-esnea Txokolate zuria Zuntz gutxiko gosariko zerealak</p>	<p>Txokolate beltza</p>
 <b>KOIKEAK</b>		
<p>Gurina</p>		<p>Ekilore-olioa Oliba-olioa Margarina</p>



**EDARIAK**

Alkoholik gabeko garagardoa Ardoa Destilatua Freskagarriak	Fruta-zuku ontziratuak Garagardoa Kafea Likoreak	Ura Infusioak Te
---	---	------------------------


**EDULKORATZAILE NATURALAK**

Agabe-jarabea Astigar-jarabea Azukre zuria Azukre beltza Eztia Fruktosa	
--	--


**EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK**

Eritritol E968 Isomaltosa E953 Laktitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967	Acesulfamo K E950 Aspartoa E951 Ziklamato E952 Esteviol-glukosidoak E960 Neohesperidina DC E959 Neotamo E961 Sakarina E954 Aspartamo eta acesulfamo-gatza E962 Sucralosa E955 Taumatina E957
--	---

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

Abalaturia:  

Berrik. 2021ko ekaina

IO-DIGESTIBOA-35

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionali.