



ELIKAGAIEN TAULA MALABSORTZIO LAKTOSA ETA SII KASUETAN




SEGURU ASKO




TOLERANTZIA TXARRA



TOLERANTZIA ONA

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



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


FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK

Almendra
 Anakardo
 Datilak
 Gaztaina
 Hurra
 Intxaurra
 Kakahueteak

Mahaspasako
 aranak
 Mahats-pasak
 Mertxika sikatua
 Pinazia
 Pipak
 Pistatxoa


ESNEKIAK

Esnea
 Esne kondentsatua
 Esne hautsa
 Esnegaina
 Gazta onduak
 Gazta freskoak
 Jogurta


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






Txerri-nanburgesa eta saltxitxa
 Txahal-hanburgesa eta saltxitxa

Txerria (zati magroak)
 Arkumea (zati magroak)
 Txahala (zati magroak)







 HARAGI ZURIAK		
<p>Indioilar-hanburgesa eta saltxitxa Oilasko-hanburgesa eta saltxitxa</p>	<p>Ahatea Eper Galeperra Indioilarra Oilaskoa Untxia</p>	
 HESTEBETEAk ETA DERIBATUAK		
<p>Kroketak, enpanadillak, buñueloak Hestebeteak eta fianbreak</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 Barbarina Erreboiloa</p>	<p>Ezpata-arraina Mero Kongrioa Urraburua</p>



 <h3>ARRAIN ZURIA</h3>		
Legatza Lupia Oilarra, mihi-arraina...		
 <h3>ITSASKIAK</h3>		
Abakandoa, otarraina... Itsas karramarroa, zentoloa, itsas idia... Zigala, ganba, otarrainxka.		
 <h3>MOLUSKUAK</h3>		
Txirlak Berberetxoa Txibiak Barraskiloa		Muskuilua Tretxua Ostra Olagarroa Sepia
 <h3>ARRAUTZA</h3>		
Arrautza		
 <h3>MISZELANEO GOZOAK</h3>		
Flana Gailetak Gaileta integralak Gozokiak Gosariko zereal integralak, zuntz ugarikoak	Izozmendi krematsuak Natillak eta kremak Opilak Txokolate zuria Txokolate esnea Pastelak Zuntz gutxiko gosariko zerealak	Txokolate beltza Izotzezko izozkiak, poloak, kazkabarrak



 <h3 style="text-align: center;">KOIPEAK</h3>		
Gurina Margarina		Ekilore-olioa Oliba-olioa
 <h3 style="text-align: center;">EDARIAK</h3>		
Alkoholik gabeko garagardoa Ardoa Destilatuak	Garagardoa Fruta-zuku ontzirituak Kafea Likoreak	Freskagarriak Infusioak Te Ura
 <h3 style="text-align: center;">EDULKORATZAILE NATURALAK</h3>		
Agabe-jarabea Astigar-jarabea Azukre zuria Azukre beltza Eztia Fruktosa		
 <h3 style="text-align: center;">EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK</h3>		
Laktitol E966	Acesulfamo K E950 Aspartoa E951 E952 ziklamatoa Eritritol E968 Esteviol glucosidoak E960 Isomaltosa E953 Maltitol E965 Manitol E421	Neohesperidina DC E959 Neotamo E961 Sakarina E954 Aspartamo eta acesulfamo-gatza E962 Sorbitol E420 Sucralosa E955 Taumatina E957 Xilitol E967

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

Abalaturia:  

Berrik. 2021ko ekaina

IO-DIGESTIBOA-36

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionali.