



ELIKAGAIEN TAULA, MALABSORTZIO LAKTOSA-FRUCTOSA ETA SII KASUETAN






SEGURU ASKO



TOLERANTZIA TXARRA





TOLERANTZIA ONA

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







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








 FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK		
Almendra Anakardo Datilak Gaztaina Hurra Intxaurra Kakahueteak	Mahaspasako aranak Mahats-pasak Mertzika sikatua Pinazia Pipak Pistatxoa	
 ESNEKIAK OS		
Esnea Esne kondentsatua Esne hautsa Esnegaina Gazta onduak Gazta freskoak Jogurta		
 ESNEKIEN ORDEAK		
	Almendra-edaria Arroz-edaria Hur-edaria Kinoa edaria Olo-edaria Soja edari Hortxata	Laktosarik gabeko esnea Laktosarik gabeko gazta Laktosarik gabeko jogurta Tofua
 HARAGI GORRIAK		
Txerri-hanburgesa 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>	
 HESTEBETEA K ET A DERIBATUAK		
<p>Kroketak, enpanadillak, kauserak Hestebeteak eta fianbreak</p>		
 ARRAIN URDINA		
	<p>Berdela Bisigua Bokartea, sardina... Hegalaburra, hegaluzea... Izokina Jurel</p>	
 ARRAIN ERDIKOIPETSUA		
	<p>Amuarraina Bakailaoa Ezpata- arraina Erreboiloa</p>	<p>Kongrioa Meroa Barbarina Urraburua</p>



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



 <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 Kafea	Freskagarriak Fruta-zuku ontziratua Garagardoa Likoreak	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>		
Eritritol E968 Isomaltosa E953 Laktitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967	Acesulfamo K E950 Aspartamo E951 Ziclamato E952 Esteviol-glukosidoak E960 Neohesperidina DC E959	Neotamo E961 Sakarina E954 Aspartamo eta acesulfamo gatzak E962 Sukralosa E955 Taumatina E957

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

Abalaturia:



Berrik. 2021ko ekaina

IO-DIGESTIBOA-37

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionaleri.