



ELIKAGAI-TAULA: LAKTOSA-XURGAPEN TXARRA, GLUTENAREKIKO INTOLERANTZIA ETA HESTE NARRITAGARRIAREN SINDROMEA (SII) IZANEZ GERO

SEGURU ASKO



TOLERANTZIA TXARRA



TOLERANTZIA ONA

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







|  BARAZKIAK | | |
|--|--|--|
| Azalorea Baratxuria Brokolia Bruselaza Eskarola Letxuga Orburua Tipula Piperra Zainzuriak | Apioa Arbia Aza Azenarioa Berenjena Endibiaik Errefaua Erremolatxa Espinakak | Kalabazina Kalabaza Kardua Lekak Pepinoa Porrúa Perretxikoak Tomatea Txikoria Zerba |
|  FRUTAK | | |
| Abrikota Gerezia Madaria Mahatsa Marrubia Meloia Mertxika Mugurdia Sagarra | Ahabia Anana Andere-mahatsa Arana Banana Granada Irasagarra Laranja Lima | Limoia Mandarina Masusta Mizpira Oliba Pikua Pomeloa Sandia Uztapikua |
|  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 Orejoiak Pinazia Pipak Pistatxoa Mahaspasak |
|  ESNEKIAK | | |
| | Esnea Esne kondentsatua Esne-hautsa Esne-gaina Gazta onduak Gazta freskoak Jogurta | |
|  ESNEKIEN ORDEZKOAK | | |
| | 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-hanburgesa eta saltxitxa Txahal-hanburgesa eta saltxitxa | Txerria (zati gihartsuak) Arkumea (zati gihartsuak) Txahalkia (zati gihartsuak) |








|  HARAGI ZURIAK | | |
|---|--|--|
| <p>Indioilar-hanburgesa eta saltxitxa Oilasko-hanburgesa eta saltxitxa</p> | <p>Ahatea Eperra Galeperra Indioilarra Oilaskoa Untxia</p> | |
|  HESTEBETEAk ETA DERIBATUAK | | |
| <p>Kroketak, enpanadillak, Kauserak...</p> | <p>Urdaiazpiko egosia Urdaiazpiko ondua (ageriko gantzik gabe)</p> | |
|  ARRAIN URDINA | | |
| | <p>Antxoa, sardina... Atuna, hegaluzea... Berdela Bisigua Izokina Txitxarroa</p> | |
|  ARRAIN ERDIKOIPETSUA | | |
| | <p>Amuarraina Bakailaoa Barbarina Ezpata-arraina Erreboiloa</p> | <p>Meroa Itsas aingira Urraburua</p> |



| | | |
|--|--|--|
|  <h3 style="text-align: center;">ARRAIN ZURIA</h3> | | |
| | Oilarra, mihi-arraina... Legatza Lupia | |
|  <h3 style="text-align: center;">ITSASKIAK</h3> | | |
| | Abakandoa, otarraina... Itsas karramarroa, txangurrua, itsas idia... Zigala, ganba, otarrainxka | |
|  <h3 style="text-align: center;">MOLUSKUAK</h3> | | |
| | Barraskiloa Berberetxoa Datila Muskuilua Olagarroa | Ostra Txibia Txirlak Txokoa |
|  <h3 style="text-align: center;">ARRAUTZAK</h3> | | |
| | Arrautzak | |
|  <h3 style="text-align: center;">MISZELANEO GOZOAK</h3> | | |
| Flana Gailetak Gaileta integralak Gozokiak Gosariko zereal integralak, zuntz ugarikoak Izozi krematsuak | Litxarreriak Natillak eta kremak Opilak Pastelak Txokolate zuria Txokolate esneduna Zuntz gutxiko gosariko zerealak | Txokolate beltza Izotz-izozkiak, poloak, izotz- edariak... |



| | | |
|--|--|--|
|  <h3 style="text-align: center;">KOIPEAK</h3> | | |
| Gurina Margarina | | Ekiore-olioa Oliba-olioa |
|  <h3 style="text-align: center;">EDARIAK</h3> | | |
| Alkoholik gabeko garagardoa Ardoa Destilatuak Garagardoa | Kafea Likoreak Ontziratutako fruta- zukuak | Freskagarriak Infusioak Tea Ura |
|  <h3 style="text-align: center;">EDULKORATZAILE NATURALAK</h3> | | |
| | | Azukre zuria Azukre beltza Agabe-xarabea Astigar-xarabea Eztia Fruktosa |
|   <h3 style="text-align: center;">EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK</h3> | | |
| Laktitol E966 | Azesulfamo K E950 Asparto E951 Ziklamato E952 Eritritol E968 Esteviol glukosidoak E960 Isomaltosa E953 Maltitol E965 Manitol E421 | Neohesperidina DC E959 Neotamo E961 Sakarina E954 Aspartamo-gatza eta azesulfamo E962 Sorbitol E420 Sukralosa E955 Taumatina E957 Xilitol E967 |

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

Abalatua:  

Berrik. 2021ko ekaina

IO-DIGESTIBOA-38

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionaleri.