



## ELIKAGAIEN TAULA, SORBITOL ETA SII MALABSORTZIOEN KASUAN



SEGURU ASKO



TOLERANTZIA TXARRA

TOLERANTZIA ONA

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







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








 <b>FRUITU LEHORRAK ETA FRUTA LEHORTUAK</b>		
	Almendra Anakardo Datilak Gaztaina Hurra Intxaurrea Kakahueteak	Mahaspasako aranak Mahats-pasak Mertxika sikatua Pinazia Pipak Pistatxoa
 <b>ESNEKIAK</b>		
Esnea Esne kondentsatua Esne hautsa Esnegaina Gazta onduak Gazta freskoak		Jogurta
 <b>ESNEKIEN ORDE</b>		
	Almendra-edaria Arroz-edaria Hur-edaria Kinoa edaria Olo-edaria Soja edaria Hortxata	Laktosarik gabeko esnea Laktosarik gabeko gazta Laktosarik gabeko jogurta Tofua
 <b>HARAGI GORRIAK</b>		
Txerri-hanburgesa eta saltxitxa Txahal-hanburgesa eta saltxitxa	Txerria (zati magroak) Arkumea (zati magroak) Txahala (zati magroak)	







 <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>		
 <b>ARRAIN URDINA</b>		
	<p>Atuna, hegaluzea... Bisigua Bokartea, sardina... Berdela Izokina Jurel</p>	
 <b>ARRAIN ERDIKOIPETSUA</b>		
	<p>Amuarraina Bakailaoa Barbarina Erreboiloa</p>	<p>Ezpata-arraina Kongrinoa Mero Urraburua</p>



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



 <b>KOIKEAK</b>		
Gurina		Ekilore-olioa Margarina Oliba-olioa
 <b>EDARIAK</b>		
Alkoholik gabeko garagardoa Ardoa Destilatuak Freskagarriak	Fruta-zuku ontziratuak Garagardoa Kafea Likoreak	Infusioak Te Ura
 <b>EDULKORATZAILE NATURALAK</b>		
Agabe-jarabea Astigar-jarabea Fruktosa		Azukre zuria Azukre beltza Eztia
 <b>EDULKORATZAILE ARTIFIZIALAK</b>		
Eritritol E968 Isomaltosa E953 Laktitol E966 Maltitol E965 Manitol E421 Sorbitol E420 Xilitol E967	Acesulfamo K E950 Aspartamo E951 Ziklamato E952 Esteviol- glukosidoak E960 Neohesperidina DC E959	Neotamo E961 Sakarina E954 Aspartamo eta acesulfamo gatza E962 Sukralosa E955 Taumatina E957

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

Abalaturia:



Berrik. 2021ko ekaina

IO-DIGESTIBOA-39

Informazio gehiago nahi baduzu, galdetu artatzen zaituzten profesionaleri.