

¡Vamos a aclarar qué es lo que pueden comer las personas sensibles al gluten y qué es lo que **no pueden comer** los que padecen sensibilidad al gluten!

Guía para orientarnos en el laberinto de los ingredientes – o sea, qué debemos escoger si somos sensibles al gluten.

Los ingredientes que figuran en la tabla como comestibles, solo se pueden utilizar en el régimen, **si carecen de trazas de cereales que contengan gluten.**

Siempre se debe leer el envase de los productos, y se debe elegir de cada producto la versión que seguramente no contiene gluten. **¡Se debe evitar cualquier fallo en la dieta!** Hay que evitar las compras realizadas por costumbre, ya que los productores pueden modificar los ingredientes de los productos en cualquier momento.

Tisztázzuk, hogy mit lehet egy gluténérzékeny illetve mit nem lehet egy gluténérzékeny!

Segítség az alapanyagok útvesszőjéhez – avagy melyiket válasszuk gluténérzékenyként.

A táblázatban fogyaszthatóként feltüntetett alapanyagok akkor választhatóak a diétában, **ha nyomokban sem tartalmaznak glutént tartalmazó gabonafélét!**

Mindig olvassák el a termék csomagolását, és válasszák mindegyik termékből a garantáltan gluténmentes változatot! **Kerüljék el a diétahibákat!** Ne vásároljon megszokásból, a termékek összetevőit a gyártók bármikor megváltoztathatják!

Lisztek, keményítők a gluténmentes étrendben	
Harinas, almidones en la dieta sin gluten	
Lisztek, keményítők	GM. étrendben
Harinas, almidones	En la dieta sin gluten
Búzaliszt Harina de trigo	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Finomliszt (BL 51, BL 55) • Harina fina (BL 51, BL 55) 	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55) • Harina de fuerza (BF 50, BF53, BFF 55) 	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160) • Harina de panadería (BL 80, BL 112, BI 160) 	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Durum liszt (DSL) • Harina de trigo duro (DSL) 	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Graham liszt (GL 200) • Harina graham (GL 200) 	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Tönkölybúzaliszt (TBL 70, TBL 300) • Harina de espelta (TBL 70, TBL 300) 	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none"> • Teljes kiőrlésű búzaliszt (BL 200) • Harina integral de trigo (BL 200) 	TILTOTT PROHIBIDO
Rozsliszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190) Harina de centeno (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190)	TILTOTT PROHIBIDO
Árpaliszt Harina de cebada	TILTOTT PROHIBIDO
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes) Harina de avena – tradicional (no está garantizada que sea sin gluten)	TILTOTT PROHIBIDO
Gluténmentes zabliszt	szabad



Harina de avena sin gluten	permitido
Szójaliszt Harina de soja	szabad permitido
Burgonyaliszt Harina de patata	szabad permitido
Kukoricaliszt Harina de maíz	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Étkezési kukoricaliszt• Harina de maíz alimenticia	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Kukorica lepényliszt• Harina de maíz para pasteles	szabad permitido
Rizsliszt Harina de arroz	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Fehér rizsliszt• Harina refinada de arroz	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Barna rizsliszt• Harina integral de arroz	szabad permitido
Kölesliszt Harina de mijo	szabad permitido
Hajdinaliszt Harina de alforfón	szabad permitido
Amarántliszt Harina de amaranto	szabad permitido
Teffliszt Harina de teff	szabad permitido
Cirokliszt Harina de sorgo	szabad permitido
Quinoaliszt Harina de quinua	szabad permitido
Mandulaliszt Harina de almendra	szabad permitido
Mákliszt Harina de amapolas	szabad permitido
Gesztenyeliszt Harina de castaña	szabad permitido
Kókuszliszt Harina de coco	szabad permitido
Tökmagliszt Harina de semilla de calabaza	szabad permitido
Szezám liszt Harina de ajonjolí	szabad permitido
Kendermagliszt Harina de semilla de cañamo	szabad permitido
Zöld banán liszt Harina de plátano verde	szabad permitido
Nyílgyökérliszt Harina de arrurruz	szabad permitido
Konjac liszt Harina de konjac	szabad permitido
Spárgaliszt Harina de espárrago	szabad permitido



Sárgaborsóliszt Harina de gandul	szabad permitido
Csicseriborsóliszt Harina de garbanzo	szabad permitido
Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.) Mezcla de harinas sin gluten (p.ej. Schär, „Mester Család”, Glutenix, etc.)	szabad permitido
Köreték a gluténmentes étrendben Guarniciones en la dieta sin gluten	
Köreték Guarniciones	GM. étrendben en la dieta sin gluten
Búza Trigo	TILTOTT PROHIBIDO
Árpa Cebada	TILTOTT PROHIBIDO
Rozs Centeno	TILTOTT PROHIBIDO
Zab Avena	TILTOTT PROHIBIDO
Bulgur Bulgur	TILTOTT PROHIBIDO
Kuszkusz Alcuzcuz	TILTOTT PROHIBIDO
Árpagyöngy Cebada perlada	TILTOTT PROHIBIDO
Rozs Centeno	TILTOTT PROHIBIDO
Rizs Arroz	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Basmati rizs• Arroz Basmati	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Jázmin rizs• Arroz Jazmín	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Barna rizs• Arroz integral	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Fehér rizs• Arroz blanco	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Vadrizs *• Arroz silvestre *	szabad permitido
Köles Mijo	szabad permitido
Quinoa Quinua	szabad permitido
Amaránt Amaranto	szabad permitido
Hajdina Alforfón	szabad permitido
Tésztafélék Fideos	
<ul style="list-style-type: none">• Hagyományos tészta (búza alapú)• Fideos tradicionales (preparados de trigo)	TILTOTT PROHIBIDO



<ul style="list-style-type: none">• Durumtészta• Fideos de trigo duro	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none">• Teljes kiőrlésű tészta• Fideos integrales	TILTOTT PROHIBIDO
<ul style="list-style-type: none">• Rizstészta• Fideos de arroz	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Quinoatészta• Fideos de quinua	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Barnarizs tészta• Fideos de arroz integral	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Feketerizs tészta• Fideos de arroz negro	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Hajdintészta• Fideos de alforfón	szabad permitido
<ul style="list-style-type: none">• Üvegtészta• Fideos celofán	szabad permitido
Diófélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben Frutos secos, semillas oleaginosas y otras semillas en la dieta sin gluten	
Diófélék, olajos magvak, apró magvak Frutos secos, semillas oleaginosas, otras semillas	GM. étrendben en la dieta sin gluten
Dió (<i>paradió, makadámdió, kesudió</i>) Nuez (<i>nuez de Brasil, nuez de macadamia, anacardo</i>)	szabad permitido
Mandula Almendra	szabad permitido
Mogyoró (<i>török, földi</i>) Avellana (<i>y cacahuetes</i>)	szabad permitido
Pisztácia Pistacho	szabad permitido
Mák Amapolas	szabad permitido
Gesztenye Castaña	szabad permitido
Szezám Ajonjolí	szabad permitido
Napraforgómag Semillas de girasol	szabad permitido
Tökmag Semillas de calabaza	szabad permitido
Lenmag Linaza	szabad permitido
Chia mag Semillas chia	szabad permitido
Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes étrendben Sémolas, salvados, cereales, productos expandidos en la dieta sin gluten	
Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek, csíra	GM. étrendben



Sémolas, salvados, cereales, productos expandidos, brotes	en la dieta sin gluten
Búza (<i>puffasztott búza, búzapehely, búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzafű, búzafehérje</i>) Trigo (<i>trigo expandido, copos de trigo, sémola de trigo, salvado de trigo, brotes de trigo, tallo de trigo, proteínas de trigo</i>)	TILTOTT PROHIBIDO
Árpa (<i>puffasztott árpa, árpapehely, árpadara, árpacsíra</i>) Cebada (<i>cebada expandida, copos de cebada, sémola de cebada, brotes de cebada</i>)	TILTOTT PROHIBIDO
Rozspehely Copos de centeno	TILTOTT PROHIBIDO
Tönkölybúza (pehely) Epelta (copos de espelta)	TILTOTT PROHIBIDO
Zab (<i>puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpa</i>) Avena (<i>avena expandida, copos de avena, salvado de avena</i>)	TILTOTT PROHIBIDO
Kukoricapehely (<i>búzalisztes</i>) Copos de maíz (con harina de trigo)	TILTOTT PROHIBIDO
Kukorica (kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes (pl.Nestlé) Maíz (sémola de maíz, copos de maíz Cornflakes (p.ej.Nestlé) si se garantiza que son sin gluten)	szabad permitido
Hajdinapehely Copos de alforfón	szabad permitido
Rizs (<i>puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizspehely</i>) Arroz (<i>arroz expandido, sémola de arroz, copos de arroz</i>)	szabad permitido
Puffasztott köles Mijo expandido	szabad permitido
Puffasztott amaránt Amaranto expandido	szabad permitido
quinoa (<i>puffasztott quinoa, quinoapehely</i>) quinua (<i>quinua expandida, copos de quinua</i>)	szabad permitido

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben

Ingredientes suplementarios para la cocina en la dieta sin gluten

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok Ingredientes suplementarios para la cocina	GM. étrendben en la dieta sin gluten
Búzakeményítő – hagyományos Almidón de trigo – tradicional	TILTOTT PROHIBIDO
Búzasikér Glutén de trigo	TILTOTT PROHIBIDO
Gluténmentes búzakeményítő Almidón de trigo sin gluten	szabad permitido
Kukoricakeményítő Almidón del maíz	szabad permitido
Burgonyakeményítő Almidón de patatas	szabad permitido
Tápióka keményítő Almidón de tapioca	szabad permitido
Szódabikarbóna Bicarbonato de sodio	szabad permitido
Sütőpor Levadura en polvo	szabad permitido
Élesztő (<i>száritott, friss</i>) Levadura (<i>seca, fresca</i>)	szabad permitido



Guarliszt Harina de guar	szabad permitido
Szentjánoskenyérmaqliszt (<i>karobpor</i>) Harina de semillas de algarroba (<i>polvo de algarroba</i>)	szabad permitido
Xantán Xantano	szabad permitido
Psyllium (<i>útifűmaghéj</i>) Psyllium (cáscaras de psilio, ispágula)	szabad permitido
Almarost Fibra de manzana	szabad permitido
Lupinrost Fibras de lupín	szabad permitido

* Este producto en principio no contiene gluten, sin embargo durante la cosecha puede quedar contaminado con gluten, por eso hay que tener cuidado a la hora de comprarlo!

Curiosidades: [complementos de fibras](#). Trucos de [hacer amasados sin gluten](#). Preparación de una [cocina sin gluten](#). [Recetas sin gluten](#) probadas y aprobadas por un dietista.

La tabla fue elaborada por: [Zóra Dékei](#), dietista.