



## Tisztázzuk, hogy mit **ehet** egy gluténérzékeny illetve mit **nem ehet** egy gluténérzékeny!

Segítség az alapanyagok útvesztőjéhez – avagy melyiket válasszuk gluténérzékenyként. A táblázatban fogyaszthatóként feltüntetett alapanyagok akkor választhatóak a diétában, **ha nyomokban sem tartalmaznak glutént tartalmazó gabonafélélt!**

**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	
Lisztek, keményítők	GM. étrendben
Búzaliszt	<b>TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Finomliszt (BL 51, BL 55)</li> </ul>	<b>TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55)</li> </ul>	<b>TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160)</li> </ul>	<b>TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Durum liszt (DSL)</li> </ul>	<b>TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Graham liszt (GL 200)</li> </ul>	<b>TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tönkölybúzaliszt (TBL 70, TBL 300)</li> </ul>	<b>TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teljes kiőrlésű búzaliszt (BL 200)</li> </ul>	<b>TILTOTT</b>
Rozsliszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190)	<b>TILTOTT</b>
Árpaliszt	<b>TILTOTT</b>
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes)	<b>TILTOTT</b>
<a href="#">Gluténmentes zabliszt</a>	<b>szabad</b>
Szójaliszt	<b>szabad</b>
Burgonyaliszt	<b>szabad</b>
<a href="#">Kukoricaliszt</a>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Étkezési kukoricaliszt</li> </ul>	<b>szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kukorica lepényliszt</li> </ul>	<b>szabad</b>
<a href="#">Rizsliszt</a>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fehér rizsliszt</li> </ul>	<b>szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Barna rizsliszt</li> </ul>	<b>szabad</b>
<a href="#">Kölesliszt</a>	<b>szabad</b>
<a href="#">Hajdinaliszt</a>	<b>szabad</b>
<a href="#">Amarántliszt</a>	<b>szabad</b>
<a href="#">Teffliszt</a>	<b>szabad</b>
<a href="#">Cirokliszt</a>	<b>szabad</b>
<a href="#">Quinoaliszt</a>	<b>szabad</b>
Mandulaliszt	<b>szabad</b>
Mákliszt	<b>szabad</b>
<a href="#">Gesztenyeliszt</a>	<b>szabad</b>
Kókuszliszt	<b>szabad</b>
Tökmagliszt	<b>szabad</b>
Szezám liszt	<b>szabad</b>
Kendermagliszt	<b>szabad</b>
Zöld banán liszt	<b>szabad</b>



Nyílgyökérliszt	<b>szabad</b>
Konjac liszt	<b>szabad</b>
Spárgaliszt	<b>szabad</b>
Sárgaborsóliszt	<b>szabad</b>
Csicseriborsóliszt	<b>szabad</b>
Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.)	<b>szabad</b>
<b>Köreték a gluténmentes étrendben</b>	
<b>Köreték</b>	<b>GM. étrendben</b>
Búza	<b>TILTOTT</b>
Árpa	<b>TILTOTT</b>
Rozs	<b>TILTOTT</b>
Zab	<b>TILTOTT</b>
Bulgur	<b>TILTOTT</b>
Kuszkusz	<b>TILTOTT</b>
Árpagyöngy	<b>TILTOTT</b>
Rozs	<b>TILTOTT</b>
<u>Rizs</u>	<b>szabad</b>
• Basmati rizs	<b>szabad</b>
• Jázmin rizs	<b>szabad</b>
• Barna rizs	<b>szabad</b>
• Fehér rizs	<b>szabad</b>
• Vadrizs *	<b>szabad</b>
<u>Köles</u>	<b>szabad</b>
<u>Quinoa</u>	<b>szabad</b>
<u>Amaránt</u>	<b>szabad</b>
<u>Hajdina</u>	<b>szabad</b>
<b>Tésztafélék</b>	
• Hagyományos tészta (búza alapú)	<b>TILTOTT</b>
• Durumtészta	<b>TILTOTT</b>
• Teljes kiőrlésű tészta	<b>TILTOTT</b>
• Rizstészta	<b>szabad</b>
• Quinoatészta	<b>szabad</b>
• Barnarizs tészta	<b>szabad</b>
• Feketerizs tészta	<b>szabad</b>
• Hajdinateészta	<b>szabad</b>
• Üvegtészta	<b>szabad</b>
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben</b>	
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak</b>	<b>GM. étrendben</b>
Dió (paradió, makadámdió, kesudió)	<b>szabad</b>
Mandula	<b>szabad</b>
Mogyoró (török, földi)	<b>szabad</b>
Pisztácia	<b>szabad</b>
Mák	<b>szabad</b>



<a href="#">Gesztenye</a>	<b>szabad</b>
Szezám	<b>szabad</b>
Napraforgómag	<b>szabad</b>
Tökmag	<b>szabad</b>
Lenmag	<b>szabad</b>
<a href="#">Chia mag</a>	<b>szabad</b>
<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes étrendben</b>	
<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek, csíra</b>	<b>GM. étrendben</b>
Búza ( <i>puffasztott búza, búzapehely, búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzafű, búzafehérje</i> )	<b>TILTOTT</b>
Árpa ( <i>puffasztott árpa, árpapehely, árpadara, árpacsíra</i> )	<b>TILTOTT</b>
Rozs	<b>TILTOTT</b>
Tönkölybúza (pehely)	<b>TILTOTT</b>
Zab ( <i>puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpa</i> )	<b>TILTOTT</b>
Kukoricapehely ( <i>búzalisztes</i> )	<b>TILTOTT</b>
Kukorica (kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes ( <a href="#">pl.Nestle</a> ))	<b>szabad</b>
Hajdinapehely	<b>szabad</b>
Rizs ( <i>puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizspehely</i> )	<b>szabad</b>
Puffasztott köles	<b>szabad</b>
Puffasztott amaránt	<b>szabad</b>
quinoa ( <i>puffasztott quinoa, quinoapehely</i> )	<b>szabad</b>
<b>Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben</b>	
<b>Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok</b>	<b>GM. étrendben</b>
Búzakeményítő – hagyományos	<b>TILTOTT</b>
Búzasikér	<b>TILTOTT</b>
Gluténmentes búzakeményítő	<b>szabad</b>
Kukoricakeményítő	<b>szabad</b>
Burgonyakeményítő	<b>szabad</b>
Tápióka keményítő	<b>szabad</b>
Szódabikarbóna	<b>szabad</b>
Sütőpor	<b>szabad</b>
Élesztő ( <i>száritott, friss</i> )	<b>szabad</b>
Guarliszt	<b>szabad</b>
Szentjánoskenyérmagliszt ( <i>karobpor</i> )	<b>szabad</b>
Xantán	<b>szabad</b>
<a href="#">Psyllium</a> ( <i>útifűmaghéj</i> )	<b>szabad</b>
Almarost	<b>szabad</b>
Lupinrost	<b>szabad</b>

\* A termék alapvetően nem tartalmaz glutént, de a betakarítás során szennyeződhet gluténnal, így legyünk figyelmesek a vásárlás során!

Érdekességek: [rostpótlás](#). Gluténmentes [tésztagyúrás trükkjei](#). Gluténmentes [konyha kialakítása](#). Kipróbált és dietetikus által lektorált [gluténmentes receptek](#).

A táblázatot készítette: [Dékei Zóra dietetikus](#).