



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

### Cosa possono e cosa non possono mangiare le persone sensibili al glutine?

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

Guida al labirinto degli ingredienti – ovvero cosa scegliere se siete sensibili al glutine. Gli ingredienti indicati nella tabella il cui consumo è permesso possono essere scelti nella dieta solo se non presentano alcuna traccia di cereali contenenti glutine!

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!

Leggete sempre attentamente l'etichetta dei prodotti, ed acquistate sempre la versione garantita senza glutine. Evitate di commettere errori nell'alimentazione! Non comprate basandovi sull'abitudine, poiché i produttori possono modificare gli ingredienti in qualsiasi momento!

<b>Lisztek, keményítők a gluténmentes étrendben Farine e amidi nella dieta senza glutine</b>	
<b>Lisztek, keményítők Farine, amidi</b>	<b>GM. étrendben Dieta senza glutine</b>
Búzaliszt Farina di grano	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Finomliszt (BL 51, BL 55)</li><li>• Farina di grano tenero tipo 00</li><li>• Farina di grano tenero tipo 0</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55)</li><li>• Farina di grano tenero tipo 1</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160)</li><li>• Farina di grano tenero tipo 2</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Durum liszt (DSL)</li><li>• Farina di grano duro</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Graham liszt (GL 200)</li><li>• Farina di Graham</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tönkölybúzaliszt (TBL 70, TBL 300)</li><li>• Farina di farro spelta</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teljes kiőrlésű búzaliszt (BL 200)</li><li>• Farina integrale</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Rozsliszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190) Farina di segale	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Árpaliszt Farina di orzo	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes) Farina d'avena – tradizionale (non è senza glutine garantita al 100%)	<b>TILTOTT VIETATO</b>



<a href="#">Gluténmentes zabliszt</a> Farina d'avena senza glutine	szabad permesso
Szójaliszt Farina di soia	szabad permesso
Burgonyaliszt Farina di patate	szabad permesso
<a href="#">Kukoricaliszt</a> Farina di mais	szabad permesso
<ul style="list-style-type: none"><li>• Étkezési kukoricaliszt</li><li>• Farina di mais</li></ul>	szabad permesso
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kukorica lepényliszt</li><li>• Farina di mais bramata</li></ul>	szabad permesso
<a href="#">Rizsliszt</a> Farina di riso	szabad permesso
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizsliszt</li><li>• Farina di riso bianco</li></ul>	szabad permesso
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizsliszt</li><li>• Farina di riso integrale</li></ul>	szabad permesso
<a href="#">Kölesliszt</a> Farina di miglio	szabad permesso
<a href="#">Hajdinaliszt</a> Farina di grano saraceno	szabad permesso
<a href="#">Amarántliszt</a> Farina di amaranto	szabad permesso
<a href="#">Teffliszt</a> Farina di teff	szabad permesso
<a href="#">Cirokliszt</a> Farina di sorgo	szabad permesso
<a href="#">Quinoaliszt</a> Farina di quinoa	szabad permesso
Mandulaliszt Farina di mandorle	szabad permesso
Mákliszt Farina di semi di papavero	szabad permesso
<a href="#">Gesztenyeliszt</a> Farina di castagne	szabad permesso
Kókuszliszt Farina di cocco	szabad permesso
Tökmagliszt Farina di semi di zucca	szabad permesso
Szezámliszt Farina di sesamo	szabad permesso
Kendermagliszt Farina di (semi di) canapa	szabad permesso
Zöld banán liszt Farina di banane verdi	szabad permesso
Nyílgyökérliszt Farina di radice della maranta arundinacea	szabad permesso
Konjac liszt	szabad



Farina di Konjac	<b>permesso</b>
Spárgaliszt Farina di asparagi	<b>szabad permesso</b>
Sárgaborsóliszt Farina di piselli gialli	<b>szabad permesso</b>
Csicseriborsóliszt Farina di ceci	<b>szabad permesso</b>
Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.) Farine multigrain senza glutine (p. es. Schär, Mester Család, Glutenix, ecc.)	<b>szabad permesso</b>

## Köreték a gluténmentes étrendben Contorni nella dieta senza glutine

<b>Köreték Contorni</b>	<b>GM. étrendben Dieta senza glutine</b>
Búza Grano	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Árpa Orzo	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Rozs Segale	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Zab Avena	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Bulgur	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Kuszkusz Cuscus	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Árpagyöngy Orzo perlato	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Rozs Segale	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<u>Rizs</u> Riso	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basmati rizs</li><li>• Riso Basmati</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jázmin rizs</li><li>• Riso Jasmine</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizs</li><li>• Riso integrale</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizs</li><li>• Riso bianco</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vadrizs *</li><li>• <b>Riso selvatico</b></li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<u>Köles</u> Miglio	<b>szabad permesso</b>
<u>Quinoa</u> Quinoa	<b>szabad permesso</b>
<u>Amaránt</u> Amaranto	<b>szabad permesso</b>
<u>Hajdina</u>	<b>szabad</b>



Grano saraceno	<b>permesso</b>
<b>Tésztafélék</b>	
<b>Pasta</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>Hagyományos tészta (búza alapú)</li><li>Pasta tradizionale (a base di grano tenero)</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Durumtészta</li><li>Pasta di grano duro</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Teljes kiőrlésű tészta</li><li>Pasta integrale</li></ul>	<b>TILTOTT VIETATO</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Rizstészta</li><li>Pasta di riso</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Quinoatészta</li><li>Pasta di quinoa</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Barnarizs tészta</li><li>Pasta di riso integrale</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Feketerizs tészta</li><li>Pasta di riso nero</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Hajdinatészta</li><li>Pasta di gran saraceno</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>Üvegtészta</li><li>Vermicelli di mungo (soia)</li></ul>	<b>szabad permesso</b>
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben</b> <b>Noci, semi oleosi, piccoli semi nella dieta senza glutine</b>	
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak</b>	<b>GM. étrendben</b> <b>Dieta senza glutine</b>
Dió ( <i>paradió, makadámdió, kesudió</i> ) Noci ( <i>noci brasiliane, noci macadamia, anacardi</i> )	<b>szabad permesso</b>
Mandula Mandorle	<b>szabad permesso</b>
Mogyoró ( <i>török, földi</i> ) Nocciola e noccioline	<b>szabad permesso</b>
Pisztácia Pistacchio	<b>szabad permesso</b>
Mák Semi di papavero	<b>szabad permesso</b>
<a href="#">Gesztenye</a> Castagne	<b>szabad permesso</b>
Szezám-mag Semi di sesamo	<b>szabad permesso</b>
Napraforgómag Semi di girasole	<b>szabad permesso</b>
Tökmag Semi di zucca	<b>szabad permesso</b>
Lenmag Semi di lino	<b>szabad permesso</b>
<a href="#">Chia mag</a> Semi di chia	<b>szabad permesso</b>
<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes</b>	



## étrendben

### Semole crusche, fiocchi, prodotti soffiati nella dieta senza glutine

Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek, csíra Semole, crusche, fiocchi, prodotti soffiati, gergogli	GM. étrendben Dieta senza glutine
Búza (puffasztott búza, búzapehely, búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzafű, búzafehérje) Grano (grano soffiato, fiocchi di grano, semola di grano, crusca di grano, germe di grano, gergogli di grano, proteina di grano)	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Árpa (puffasztott árpa, árpapehely, árpadara, árpacsíra) Orzo (orzo soffiato, fiocchi d'orzo, semola d'orzo, gergogli d'orzo)	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Rozspehely Fiocchi di segale	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Tönkölybúza (pehely) Farro (fiocchi)	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Zab (puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpa) Avena (avena soffiata, fiocchi d'avena, semola d'avena, crusca d'avena)	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Kukoricapehely (búzalisztes) Fiocchi di mais (con farina di grano)	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Kukorica (kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes <a href="#">(pl.Nestle)</a> Mais (semola di mais, Cornflakes di mais garantiti al 100% senza glutine (p.es. <a href="#">Nestle</a> ))	<b>szabad permesso</b>
Hajdinapehely Fiocchi di grano saraceno	<b>szabad permesso</b>
Rizs (puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizspehely) Riso (riso soffiato, semola di riso, proteina di riso, fiocchi di riso)	<b>szabad permesso</b>
Puffasztott köles Miglio soffiato	<b>szabad permesso</b>
Puffasztott amaránt Amaranto soffiato	<b>szabad permesso</b>
Quinoa (puffasztott quinoa, quinoapehely) Quinoa (quinoa soffiata, fiocchi di quinoa)	<b>szabad permesso</b>

### Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben Ingredienti aggiuntivi nella dieta senza glutine

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok Ingredienti aggiuntivi per cibi e prodotti da forno	GM. étrendben Dieta senza glutine
Búzakeményítő – hagyományos Amido di grano - tradizionale	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Búzasikér Glutine di grano	<b>TILTOTT VIETATO</b>
Gluténmentes búzakeményítő Amido di grano senza glutine	<b>szabad permesso</b>
Kukoricakeményítő Amido di mais	<b>szabad permesso</b>
Burgonyakeményítő Amido di patate	<b>szabad permesso</b>
Tápióka keményítő Amido di tapioca	<b>szabad permesso</b>
Szódabikarbóna	<b>szabad</b>



Bicarbonato di sodio	<b>permesso</b>
Sütőpor Lievito in polvere	<b>szabad permesso</b>
Élesztő (száritott, friss) Lievito di birra (liofilizzato, fresco)	<b>szabad permesso</b>
Guarliszt Lievito di guar	<b>szabad permesso</b>
Szentjánoskenyérmagliszt (karobpor) Faina di (semi di) carruba	<b>szabad permesso</b>
Xantán Xantano	<b>szabad permesso</b>
<a href="#">Psyllium</a> (útifűmaghéj) Semi di Psillio	<b>szabad permesso</b>
Almarost Fibra di mele	<b>szabad permesso</b>
Lupinrost Fibra di lupini	<b>szabad permesso</b>

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

Il prodotto non contiene glutine in natura, ma durante la raccolta può contaminarsi con il glutine, perciò dobbiamo stare molto attenti durante l'acquisto.

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

**Curiosità: [integrazione dietetica di fibre alimentari](#). [Preparare la pasta senza glutine: i trucchi](#). [Attrezzare la cucina senza glutine](#). [Ottime ricette senza glutine](#) approvate dal dietologo**

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

La tabella é stata fatta da Zorka Dékei, dietologa.