

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

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

Να ξεκαθαρίσουμε **τι μπορεί να τρώει** και **τι δεν μπορεί να τρώει** κάποιος που έχει δυσανεξία στη γλουτένη!

Boήθεια για να μη χαθούμε στον λαβύρινθο των πρώτων υλών - ήτοι ποια να διαλέξουμε όταν έχουμε δυσανεξία στη γλουτένη. Τις πρώτες ύλες που αναγράφονται ως επιτρεπόμενες μπορείτε να τις διαλέξετε στη διαίτα **όταν δεν έχουν ούτε σε ίχνη δημητριακά με γλουτένη!** **Διαβάζετε πάντα τη συσκευασία του προϊόντος**, και διαλέγετε από κάθε προϊόν την παραλλαγή που είναι εγγυημένα χωρίς γλουτένη! **Μην παραβιάζετε τη διαίτα!** Μην αγοράζετε από συνήθεια, οι εταιρείες παραγωγής μπορούν να αλλάξουν οποιαδήποτε στιγμή τα συστατικά των προϊόντων!

Liszték, keményítők a gluténmentes étrendben Άλευρα και άμυλα στη διαίτα χωρίς γλουτένη	
Liszték, keményítők Άλευρα, άμυλα	GM. étrendben Δίαιτα ΧΓ
Βύζαλισzt Σιτάλευρο	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Finomliszt (BL 51, BL 55) • Καθαρό αλεύρι (BL 51, BL 55) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55) • Ημίχονδρο αλεύρι, αλεύρι ζαχαροπλαστικής (BF 50, BF53, BFF 55) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160) • Αλεύρι αρτοποιίας (BL 80, BL 112, BI 160) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Durum liszt (DSL) • Αλεύρι σκληρού σίτου (DSL) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Graham liszt (GL 200) • Αλεύρι Graham (GL 200) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Tönkölybúza liszt (TBL 70, TBL 300) • Αλεύρι ντίνκελ (TBL 70, TBL 300) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Teljes kiőrlésű búza liszt (BL 200) • Αλεύρι ολικής αλέσεως (BL 200) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Rozs liszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190) Αλεύρι σικάλεως (RL 60, RL 90, RL 125, RL 190)	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Árpaliszt Κριθάλευρο	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes) Αλεύρι βρώμης – παραδοσιακό (όχι εγγυημένα χωρίς γλουτένη)	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<u>Gluténmentes zabliszt</u> <u>Αλεύρι βρώμης χωρίς γλουτένη</u>	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ
Szójaliszt Σογιάλευρο	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ
Burgonyaliszt	szabad



Πατατάλευρο	ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Kukoricaliszt Αραβοσιτάλευρο	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none">• Étkezési kukoricaliszt• Κορνφλάουρ	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none">• Kukorica lepényliszt• Αλεύρι πτίτας καλαμποκιού	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Rizsliszt Ρυζάλευρο	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none">• Fehér rizsliszt• Ρυζάλευρο λευκό	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none">• Barna rizsliszt• Ρυζάλευρο καστανό	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Kölesliszt Αλεύρι κεχειού	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Hajdinaliszt Αλεύρι φαγόπυρου	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Amarántliszt Αλεύρι αμάρανθου	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Teffliszt Αλεύρι τεφφ	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Cirokliszt Αλεύρι σόργου	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Quinoaliszt Αλεύρι κινόα	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Mandulaliszt Αλεύρι αμυγδαλού	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Mákliszt Αλεύρι παπαρούνας	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Gesztenyeliszt Καστανάλευρο	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Κόκuszliszt Αλεύρι καρύδας	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Tökmagliszt Αλεύρι κολοκυθόσπορου	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Szezám liszt Σουσαμάλευρο	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Kendermagliszt Αλεύρι κάνναβης	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Zöld banán liszt Αλεύρι πράσινης μπανάνας	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Nyílgökörliszt Αραρούτι (μαραντάμυλο)	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Konjac liszt Αλεύρι konjac	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Spárgaliszt Σκόνη σπαραγγιού	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Sárgaborsóliszt Αλεύρι από ξηρό μπιζέλι	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Csicseriborsóliszt Αλεύρι αρακά	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ



Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.) Μεϊγματα αλευριού χωρίς γλουτένη (π.χ. Schär, Mester Család, Glutenix κá.)	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Köreték a gluténmentes étrendben Γαρνιτούρες στη διαίτα χωρίς γλουτένη	
Köreték Γαρνιτούρες	GM. étrendben Δίαιτα ΧΓ
Βύza Σιτάρι	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Άρα Κριθάρι	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Rozs Κριθάρι	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Zab Βρώμη	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Bulgur Πλιγούρι	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Kuskusz Κουζ-κουζ	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Άραgyöngy Χοντροαλεσμένο κριθάρι	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Rozs Σίκαλη	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<u>Rizs</u> <u>Ρύζι</u>	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Basmati rizs • Ρύζι μπασμάτι 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Jázmin rizs • Ρύζι γιασεμί 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Barna rizs • Καστανό ρύζι 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Fehér rizs • Λευκό ρύζι 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Vadrizs * • Αγριόρυζο * 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<u>Köles</u> <u>Κεχρί</u>	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<u>Quinoa</u> <u>Κινόα</u>	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<u>Amaránt</u> <u>Αμάρανθος</u>	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<u>Hajdina</u> <u>Φαγόπυρο</u>	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Tésztafélék Ζυμαρικά	
<ul style="list-style-type: none"> • Hagyományos tészta (búza alapú) • Παραδοσιακό ζυμαρικό (με βάση το σιτάρι) 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Durumtészta • Ζυμαρικό από σκληρό σιτάρι 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> • Teljes kiőrlésű tészta • Ζυμαρικό ολικής αλέσεως 	ΤΙΛΤΟΤ ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ



<ul style="list-style-type: none"> Rizstészta Zυμαρικό ρυζιού 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> Quinoatészta Zυμαρικό με κινόα 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> Barnarizs tészta Zυμαρικό με καστανό ρύζι 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> Feketerizs tészta Zυμαρικό με μαύρο ρύζι 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> Hajdinatészta Zυμαρικό με φαγόπυρο 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
<ul style="list-style-type: none"> Üvegtészta Κινέζικος φιδές φασολιών 	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Διόfélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben Ξηροί καρποί, ελαιούχοι σπόροι και μικροί σπόροι στη δίαιτα χωρίς γλουτένη	
Διόfélék, olajos magvak, apró magvak Ξηροί καρποί, ελαιούχοι σπόροι, μικροί σπόροι	GM. étrendben Δίαιτα ΧΓ
Διό (<i>paradió, makadámdió, kesudió</i>) Καρύδια (<i>καρύδια Βραζιλίας, μακαντάμια, κάσιους</i>)	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Mandula Αμύγδαλα	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Mogyoró (<i>török, földi</i>) Φουντούκια (<i>άγριο φουντούκι</i>)	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Pisztácia Φυστίκια (<i>Αιγίνης, αράπικο</i>)	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Mák Παπαρουνόσποροι	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Gesztenye Κάστανα	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Szezám-mag Σουσαμόσποροι	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Napraforgó-mag Ηλιόσποροι	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Tök-mag Κολοκυθόσποροι	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Len-mag Λιναρόσποροι	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Chia mag Σπόροι chia	szabad ΕΠΙΤΡΕΠΤΑΙ
Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes étrendben Σιμιγδάλια, πίτυρα, νιφάδες, διογκωμένα προϊόντα στη δίαιτα χωρίς γλουτένη	
Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek, csíra Σιμιγδάλια, πίτυρα, νιφάδες, διογκωμένα προϊόντα, φύτρα	GM. étrendben Δίαιτα ΧΓ
Βύζα (<i>puffasztott búza, búzapehely, búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzafű, búzafehérje</i>) Σιτάρι (<i>διογκωμένο, νιφάδες, σιμιγδάλι, πίτυρα, φύτρα, βλαστοί, πρωτεΐνη σίτου</i>)	TILOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ



Árpa (<i>puffasztott árpa, árpapehely, árpadara, árpacsíra</i>) Κριθάρι (<i>διογκωμένο, νιφάδες, σιμιγδάλι, φύτρα κριθής</i>)	TILTOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Rozspehely Νιφάδες σικάλεως	TILTOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Tönkölybúza (<i>pehely</i>) Ντίνκελ (<i>νιφάδες</i>)	TILTOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Zab (<i>puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpá</i>) Βρώμη (<i>διογκωμένη, νιφάδες, πόριτζ, πίτυρα βρώμης</i>)	TILTOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Kukoricapehely (<i>búzalisztes</i>) Νιφάδες καλαμποκιού (<i>με σιτάλευρο</i>)	TILTOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Kukorica (<i>kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes</i> (pl.Nestle)) Αραβόσιτος (<i>σιμιγδάλι καλαμποκιού, κορνφλέικς εγγυημένα χωρίς γλουτένη</i> (π.χ. Nestle))	szabad επιτρέπεται
Hajdinapehely Νιφάδες φαγόπυρου	szabad επιτρέπεται
Rizs (<i>puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizspehely</i>) Ρύζι (<i>διογκωμένο, σιμιγδάλι, πρωτεΐνη, νιφάδες ρυζιού</i>)	szabad επιτρέπεται
Puffasztott köles Διογκωμένο κεχρί	szabad επιτρέπεται
Puffasztott amaránt Διογκωμένος αμάρανθος	szabad επιτρέπεται
quinoa (<i>puffasztott quinoa, quinoapehely</i>) Κινόα (<i>διογκωμένη, νιφάδες</i>)	szabad επιτρέπεται

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben Συμπληρώματα για πρώτες ύλες μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής στη δίαιτα χωρίς γλουτένη

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok Συμπληρώματα για πρώτες ύλες μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής	GM. étrendben Δίαιτα ΧΓ
Βύζακემényítő – hagyományos Άμυλο σίτου – παραδοσιακό	TILTOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Βύζασikér Γλουτένη σίτου	TILTOTT ΑΠΑΓΟΡΕΥΕΤΑΙ
Gluténmentes bύζακემényítő Άμυλο σίτου χωρίς γλουτένη	szabad επιτρέπεται
Κukoricakემényítő Άμυλο αραβοσίτου	szabad επιτρέπεται
Burgonyakემényítő Άμυλο πατάτας	szabad επιτρέπεται
Τάριόka kემényítő Άμυλο ταπιόκας	szabad επιτρέπεται
Szódabikarbóna Μαγειρική σόδα	szabad επιτρέπεται
Sütőpor Μπέικιν-πάουντερ	szabad επιτρέπεται
Élesztő (<i>száritott, friss</i>) Μαγιά (<i>αποξηραμένη, νωπή</i>)	szabad επιτρέπεται
Guarliszt Αλεύρι γκουάρ	szabad επιτρέπεται
Szentjánoskenyérmagliszt (<i>karobpor</i>) Χαρουπάλευρο (<i>σκόνη από χαρούπι</i>)	szabad επιτρέπεται



Χαντάν Ξανθάνη	szabad επιτρέπεται
Psyllium (útifűmaghéj) Ψύλλιο (φλοιός σπόρου πεντάνευρου)	szabad επιτρέπεται
Almarost Ίνες μήλου	szabad επιτρέπεται
Lupinrost Ίνες λούπινου	szabad επιτρέπεται

* 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](#). Kiprobált és dietetikus által lektorált [gluténmentes receptek](#).

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

* Το προϊόν εκ φύσεως δεν περιέχει γλουτένη, αλλά κατά τη συγκομιδή μπορεί να μολυνθεί με γλουτένη, οπότε πρέπει να είμαστε προσεκτικοί στην αγορά του!

Ενδιαφέρουν: [πρόσληψη φυτικών ινών](#). [Κόλπα για την παρασκευή ζυμαρικών](#) χωρίς γλουτένη. [Διαμόρφωση κουζίνας](#) χωρίς γλουτένη. Δοκιμασμένες και ελεγμένες από διατροφολόγο [συνταγές χωρίς γλουτένη](#).

Καταρτίστηκε από: [Dékei Zóra, Διαιτολόγος-Διατροφολόγος](#).