



## 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 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!

## Gluten duyarlıılıęıyla yaşıayanların ne **yiyebilir** ne **yememeli**?

Temel gıdaların labirenti için bir kılavuz – gluten duyarlıılıęı ile yaşarken hangilerini seçelim? Tabloda yenebilir olarak işaretlenmiş temel gıdalar diyetimiz için ancak **hiç glutenli tahıl içermemesi durumunda** seçilebilir!

**Ürün paketinde yazılmış bilgileri her zaman okuyun**, ve her üründen glutensiz olanını seçmenizden emin olun! [Diyet hatalarından uzak durun!](#) Alışveriş yaparken alışkanlıklarınıza uymayın, çünkü üreticiler, kullandıkları malzemeleri her zaman değiştirebilir!

Lisztek, keményítők a gluténmentes étrendben Glutensiz menüde un ve nişastalar	
Lisztek, keményítők Unlar, nişastalar	GM. étrendben GS menüde
Búzaliszt Buğday unları	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Finomliszt (BL 51, BL 55)</li> <li>Beyaz un (BL 51, BL 55)</li> </ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55)</li> <li>Rafine un (BF 50, BF53, BFF 55)</li> </ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160)</li> <li>Ekmeklik un (BL 80, BL 112, BI 160)</li> </ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Durum liszt (DSL)</li> <li>Durum unu (DSL)</li> </ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Graham liszt (GL 200)</li> <li>Graham unu (GL 200)</li> </ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Tönkölybúzaliszt (TBL 70, TBL 300)</li> <li>Kavuzlu buğday unu (TBL 70, TBL 300)</li> </ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Teljes kiőrlésű búzaliszt (BL 200)</li> <li>Tam buğday unu (BL 200)</li> </ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
Rozsliszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190) Çavdar unu (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190)	<b>TILTOTT YASAK</b>
Árpaliszt Arpa unu	<b>TILTOTT YASAK</b>
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes) Yulaf unu – geleneksel (glutensiz olduğundan emin olamayız)	<b>TILTOTT YASAK</b>
<a href="#">Gluténmentes zabliszt</a> <a href="#">Glutensiz yulaf unu</a>	<b>szabad serbest</b>
Szójaliszt Soya unu	<b>szabad serbest</b>
Burgonyaliszt Patates unu	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Kukoricaliszt</a>	<b>szabad</b>



<a href="#">Mísr unu</a>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Étkezési kukoricaliszt</li><li>• Mísr unu</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kukorica lepényliszt</li><li>• Mísr yufka unu</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Rizsliszt</a> <a href="#">Pirinç unu</a>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizsliszt</li><li>• Beyaz pirinç unu</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizsliszt</li><li>• Kabuklu pirinç unu</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Kölesliszt</a> <a href="#">Dari unu</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Hajdinaliszt</a> <a href="#">Karabuğday unu</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Amarántliszt</a> <a href="#">Amaranthus unu</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Teffliszt</a> <a href="#">Teff unu</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Cirokliszt</a> <a href="#">Sorgum unu</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Quinoaliszt</a> <a href="#">Kinoa unu</a>	<b>szabad serbest</b>
Mandulaliszt Badem unu	<b>szabad serbest</b>
Mákliszt Haşhaş unu	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Gesztenyeliszt</a> <a href="#">Kestane unu</a>	<b>szabad serbest</b>
Kókuszliszt Hindistanceviz unu	<b>szabad serbest</b>
Tökmagliszt Kabakçekirdek unu	<b>szabad serbest</b>
Szezám liszt Susam unu	<b>szabad serbest</b>
Kendermagliszt Kenevir çekirdek unu	<b>szabad serbest</b>
Zöld banán liszt Yeşil muz unu	<b>szabad serbest</b>
Nyílgyökérliszt Maranta unu	<b>szabad serbest</b>
Konjac liszt Konyak unu	<b>szabad serbest</b>
Spárgaliszt Kuşkonmaz unu	<b>szabad serbest</b>
Sárgaborsóliszt Mercimek unu	<b>szabad serbest</b>
Csicseriborsóliszt Nohut unu	<b>szabad serbest</b>
Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.)	<b>szabad</b>



Glutensiz un karışımları (Schär, Mester Család, Glutenix vs)	serbest
<b>Köreték a gluténmentes étrendben Glutensiz menüde garnitürler</b>	
<b>Köreték Garnitürler</b>	<b>GM. étrendben GS menüde</b>
Búza Buğdaz	<b>TILTOTT YASAK</b>
Árpa Arpa	<b>TILTOTT YASAK</b>
Rozs Çavdar	<b>TILTOTT YASAK</b>
Zab Yulaf	<b>TILTOTT YASAK</b>
Bulgur Bulgur	<b>TILTOTT YASAK</b>
Kuszkusz Kuskus	<b>TILTOTT YASAK</b>
Árpagyöngy Arpa şehriyesi	<b>TILTOTT YASAK</b>
Rozs Çavdar	<b>TILTOTT YASAK</b>
<a href="#">Rizs</a> <a href="#">Pirinç</a>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basmati rizs</li><li>• Basmati</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jázmin rizs</li><li>• Jasmine</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizs</li><li>• Della</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizs</li><li>• Beyaz pirinç</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vadrizs</li><li>• Yabani pirinç *</li></ul>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Köles</a> <a href="#">Darı</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Quinoa</a> <a href="#">Kinoa</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Amaránt</a> <a href="#">Amaranthus</a>	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Hajdina</a> <a href="#">Karabuğday</a>	<b>szabad serbest</b>
<b>Tésztafélék Makarnalar</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hagyományos tészta (búza alapú)</li><li>• Geleneksel makarna (buğdaydan yapılmış)</li></ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Durumtészta</li><li>• Durum makarnası</li></ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Teljes kiőrlésű tészta</li><li>• Tam makarna</li></ul>	<b>TILTOTT YASAK</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rizstészta</li> <li>• Pirinç makarnsı</li> </ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoatészta</li> <li>• Kinoa makarnası</li> </ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barnarizs tészta</li> <li>• Kabuklu pirinç makarnası</li> </ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feketerizs tészta</li> <li>• Siyah pirinç makarnası</li> </ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hajdinateészta</li> <li>• Karabuğday makarnası</li> </ul>	<b>szabad serbest</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üvegtészta</li> <li>• Çin makarnası</li> </ul>	<b>szabad serbest</b>

**Diófélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben  
Glutensız menüde cevizgiller, yağlı çekirdekler, küçük çekirdekler**

<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak Cevizgiller, yağlı çekirdekler, küçük çekirdekler</b>	<b>GM. étrendben GS menüde</b>
Dió ( <i>paradió, makadámdió, kesudió</i> ) Ceviz ( <i>para ceviz, makadam cevizi, kaju</i> )	<b>szabad serbest</b>
Mandula Badem	<b>szabad serbest</b>
Mogyoró ( <i>török, földi</i> ) Fındık	<b>szabad serbest</b>
Pisztácia Fıstık	<b>szabad serbest</b>
Mák Haşhaş	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Gesztenye</a> <a href="#">Kestane</a>	<b>szabad serbest</b>
Szezámrag Susam çekirdeęi	<b>szabad serbest</b>
Napraforgórag Ayçiçek çekirdeęi	<b>szabad serbest</b>
Tökrág Kabuk çekirdeęi	<b>szabad serbest</b>
Lenrag Keten çekirdeęi	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Chia rag</a> <a href="#">Chia çekirdeęi</a>	<b>szabad serbest</b>

**Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes  
étrendben  
Glutensız menüde irmikler, kepekler, gevrekler, ve kabartmıs  
ürünler**

<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek, csıra İrmikler, kepekler, gevrekler, kabartmıs ürünler, tohumlar</b>	<b>GM. étrendben GS menüde</b>
Búza ( <i>puffasztott búza, búzapahely, búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzafú, búzafehérje</i> ) Buğday ( <i>buğday kavurgası, buğday gevreęi, buğday irmięi, buğday tohumu, buğday otu, buğday proteini</i> )	<b>TILTOTT YASAK</b>
Árpa ( <i>puffasztott árpa, árpapahely, árpadara, árpacsıra</i> ) Arpa ( <i>arpa kavurgası, arpa gevreęi, arpa irmięi, arpa tohumu</i> )	<b>TILTOTT YASAK</b>



Rozspehely Çavdar kepeği	<b>TILTOTT YASAK</b>
Tönkölybúza (pehely) Kavuzlu buğday (gevrek)	<b>TILTOTT YASAK</b>
Zab (puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpa) Yulaf (yulaf kabartmasi, yulaf gevreği, yulaf lapasi, yulaf kepeğs)	<b>TILTOTT YASAK</b>
Kukoricapehely (búzalisztes) Mısır gevreği (buğday unlu)	<b>TILTOTT YASAK</b>
Kukorica (kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes ( <a href="#">pl.Nestle</a> ) <b>MISIR</b> (mısır irmiği, glutensiz olduğu garantili mısır gevreği, Cornflakes ( <a href="#">mesela Nestle</a> ))	<b>szabad serbest</b>
Hajdinapehely Karabuğday gevreği	<b>szabad serbest</b>
Rizs (puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizspehely) Pirinç (kabartmıs pirinç, pirinç irmiği, pirinç proteini, pirinç gevreği)	<b>szabad serbest</b>
Puffasztott köles Kabartmıs darı	<b>szabad serbest</b>
Puffasztott amaránt Kabartmıs amaranthus	<b>szabad serbest</b>
quinoa (puffasztott quinoa, quinoaapehely) Kinoa (kabartmıs kinoa, kinoa gevreği)	<b>szabad serbest</b>

### **Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben Glutensiz menüde pışirme katkı maddeleri**

<b>Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok Pışirme katkı maddeleri</b>	<b>GM. étrendben GS menüde</b>
Búzakeményítı – hagyományos Buğday nişastası - geleneksel	<b>TILTOTT YASAK</b>
Búzasikér Buđdaz aleuronu	<b>TILTOTT YASAK</b>
Gluténmentes búzakeményítı Glutensiz buğday nişastası	<b>szabad serbest</b>
Kukoricakeményítı Mısır nişastası	<b>szabad serbest</b>
Burgonyakeményítı Patates nişastası	<b>szabad serbest</b>
Tápióka keményítı Manyok nişastası	<b>szabad serbest</b>
Szódabikarbóna Sodyum bikarbonat	<b>szabad serbest</b>
Sütıpor Kabartma tozu	<b>szabad serbest</b>
Élesztı (száritott, friss) Maya (kurutmuş, taze)	<b>szabad serbest</b>
Guarliszt Guar unu	<b>szabad serbest</b>
Szentjánoskenyérmağliszt (karobpor) Keçiboynuzu unu	<b>szabad serbest</b>
Xantán Ksantan	<b>szabad serbest</b>
<a href="#">Psyllium</a> (útifúmaghéj)	<b>szabad</b>



<a href="#">Psyllium</a>	<b>serbest</b>
Almarost Elma lifi	<b>szabad serbest</b>
Lupinrost Lupin lifi	<b>szabad serbest</b>

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

\* Ürűde genellikler gluten yoktur, ancak harman sırasında gluten ile kirlenebilir, bu yüzden alırken dikkatli olmamız gerekir!  
Érdekességek: [rostpótlás](#). Gluténmentes [tésztagyúrás trükkjei](#). Gluténmentes [konyha kialakítása](#).  
Kipróbált és dietetikus által lektorált [gluténmentes receptek](#).

Ílginç konular: [lif ilavesi](#). Glutensiz [makarna yapımın sırları](#). Glutensiz [mutfağın oluşturulması](#).  
Denenmiş ve diyetetik tarafından üzerinden geçilmiş [glutensiz tarifler](#).

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

Tabloyu hazırlayan: [Zóra Dékei, diyetetik](#).