



## Let's clarify what you **can** and **cannot** eat if you're facing gluten sensitivity!

We help you to find your way in the labyrinth of ingredients, meaning what to choose if you live with gluten sensitivity.

Ingredients listed in the table as "allowed" may be an option in a gluten-free diet only **if they don't contain cereals containing gluten even in traces!**

**Always read the labels of the product** and choose the one that is guaranteed to be the gluten-free variant. **Avoid dietary mistakes!** Don't buy products habitually, their components could have been modified at any time!

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

<b>Lisztek, keményítők a gluténmentes étrendben</b> <b>Flour and starch in a gluten-free diet</b>	
<b>Lisztek, keményítők</b> <b>Flour, starch</b>	<b>In a gluten-free diet</b>
Búzaliszt Wheat flour	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Finomliszt (BL 51, BL 55)</li> <li>• Fine white flour (BL 51, BL 55)</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55)</li> <li>• Large grain wheat flour, double-large grain wheat flour (BF 50, BF53, BFF 55)</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160)</li> <li>• White bread flour (BL 80, BL 112, BI 160)</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Durum liszt (DSL)</li> <li>• Durum flour (DSL)</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Graham liszt (GL 200)</li> <li>• Graham flour (GL 200)</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tönkölybúzaliszt (TBL 70, TBL 300)</li> <li>• Spelt flour (TBL 70, TBL 300)</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teljes kiőrlésű búzaliszt (BL 200)</li> <li>• Whole grain wheat flour (BL 200)</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Rozsliszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190) Rye flour (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190)	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Árpaliszt Barley flour	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes) Oat flour – traditional (absence of gluten is not guaranteed)	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<u>Gluténmentes zabliszt</u> <u>Gluten-free oat flour</u>	<b>allowed / szabad</b>
Szójaliszt Soya flour	<b>allowed / szabad</b>



Burgonyaliszt Potato flour	allowed / szabad
<a href="#">Kukoricaliszt</a> <a href="#">Maize flour</a>	allowed / szabad
<ul style="list-style-type: none"><li>• Étkezési kukoricaliszt</li><li>• Cornflour</li></ul>	allowed / szabad
<ul style="list-style-type: none"><li>• Kukorica lepényliszt</li><li>• Cornmeal</li></ul>	allowed / szabad
<a href="#">Rizsliszt</a> <a href="#">Rice flour</a>	allowed / szabad
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizsliszt</li><li>• White rice flour</li></ul>	allowed / szabad
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizsliszt</li><li>• Brown rice flour</li></ul>	allowed / szabad
<a href="#">Kölesliszt</a> <a href="#">Millet flour</a>	allowed / szabad
<a href="#">Hajdinaliszt</a> <a href="#">Buckwheat flour</a>	allowed / szabad
<a href="#">Amarántliszt</a> <a href="#">Amaranth flour</a>	allowed / szabad
<a href="#">Teffliszt</a> <a href="#">Teff flour</a>	allowed / szabad
<a href="#">Cirokliszt</a> <a href="#">Sorghum flour</a>	allowed / szabad
<a href="#">Quinoaliszt</a> <a href="#">Quinoa flour</a>	allowed / szabad
Mandulaliszt Almond flour	allowed / szabad
Mákliszt Poppy flour	allowed / szabad
<a href="#">Gesztenyeliszt</a> <a href="#">Chestnut flour</a>	allowed / szabad
Kókuszliszt Coconut flour	allowed / szabad
Tökmagliszt Pumpkin seed flour	allowed / szabad
Szezám liszt Sesame flour	allowed / szabad
Kendermagliszt Hemp seed flour	allowed / szabad
Zöld banán liszt Green banana flour	allowed / szabad
Nyílgyökérliszt Arrowroot flour	allowed / szabad
Konjac liszt Konjac flour	allowed / szabad
Spárgaliszt Asparagus flour	allowed / szabad
Sárgaborsóliszt Pigeon pea flour	allowed / szabad
Csicseriborsóliszt	allowed / szabad



Chickpea flour	
Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.) Gluten-free mixture of flour (e.g. Schär, Mester Family, Glutenix, etc.)	<b>allowed / szabad</b>
<b>Köreték a gluténmentes étrendben Garnitures in gluten-free diet</b>	
<b>Köreték Garnitures</b>	<b>GM. étrendben in gluten-free diet</b>
Búza Wheat	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Árpa Barley	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Rozs Rye	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Zab Oat	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Bulgur Bulgur	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Kuszkusz Couscous	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Árpagyöngy Pearled barley	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Rozs Rye	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<a href="#">Rizs</a> <a href="#">Rice</a>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Basmati rizs</li><li>• Basmati rice</li></ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Jázmin rizs</li><li>• Jasmine rice</li></ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Barna rizs</li><li>• Brown rice</li></ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Fehér rizs</li><li>• White rice</li></ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vadrizs</li><li>• Wild rice *</li></ul>	<b>allowed / szabad</b>
<a href="#">Köles</a> <a href="#">Millet</a>	<b>allowed / szabad</b>
<a href="#">Quinoa</a> <a href="#">Quinoa</a>	<b>allowed / szabad</b>
<a href="#">Amaránt</a> <a href="#">Amaranth</a>	<b>allowed / szabad</b>
<a href="#">Hajdina</a> <a href="#">Buckwheat</a>	<b>allowed / szabad</b>
<b>Tésztafélék Pastries</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• Hagyományos tészta (búza alapú)</li><li>• Traditional dough (wheat-based)</li></ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Durumtészta</li><li>• Durum dough</li></ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>



<ul style="list-style-type: none"> <li>• Teljes kiőrlésű tészta</li> <li>• Whole wheat dough</li> </ul>	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rizstészta</li> <li>• Rice dough</li> </ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quinoatészta</li> <li>• Quinoa dough</li> </ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Barnarizs tészta</li> <li>• Brown rice dough</li> </ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Feketerizs tészta</li> <li>• Black rice dough</li> </ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hajdínatészta</li> <li>• Buckwheat dough</li> </ul>	<b>allowed / szabad</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Üvegtészta</li> <li>• Cellophane noodles</li> </ul>	<b>allowed / szabad</b>
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben Nuts, Oily seeds, small seeds in a gluten-free diet</b>	
<b>Diófélék, olajos magvak, apró magvak Nuts, oilseeds, small seeds</b>	<b>GM. étrendben In a gluten-free diet</b>
Dió ( <i>paradió, makadámdió, kesudió</i> ) Walnut ( <i>Brazil nuts, macadamia nuts, cashew</i> )	<b>allowed / szabad</b>
Mandula Almond	<b>allowed / szabad</b>
Mogyoró ( <i>török, földi</i> ) Hazelnut ( <i>Turkish hazel, groundnut</i> )	<b>allowed / szabad</b>
Pisztácia Pistachio	<b>allowed / szabad</b>
Mák Poppy	<b>allowed / szabad</b>
<a href="#">Gesztenye</a> <a href="#">Chestnut</a>	<b>allowed / szabad</b>
Szezám-mag Sesame	<b>allowed / szabad</b>
Napraforgó-mag Sunflower seed	<b>allowed / szabad</b>
Tökmag Pumpkin seed	<b>allowed / szabad</b>
Lenmag Linseed	<b>allowed / szabad</b>
<a href="#">Chia mag</a> <a href="#">Chia seed</a>	<b>allowed / szabad</b>
<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes étrendben Middlings, brans, flakes, puffed products in a gluten-free diet</b>	
<b>Darák, korpák, pelyhek, puffasztott termékek, csíra Middlings, brans, flakes, puffed products, germ</b>	<b>GM. étrendben In a gluten-free diet</b>
Búza ( <i>puffasztott búza, búzapehely, búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzafű, búzafehérje</i> ) Wheat ( <i>puffed wheat, wheat flakes, semolina, wheat bran, wheat germ, wheatgrass, wheat protein</i> )	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Árpa ( <i>puffasztott árpa, árpapehely, árpadara, árpacsíra</i> )	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>



Barley ( <i>puffed barley, barley flakes, barley middlings, barley germ</i> )	
Rozsfehely Rye flakes	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Tönkölybúza (pehely) Dinkel wheat (flakes)	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Zab ( <i>puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpa</i> ) Oat ( <i>puffed oat, oatflakes, porridge, oat bran</i> )	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Kukoricapehely ( <i>búzalisztes</i> ) Cornflakes ( <i>wheat flour-based</i> )	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Kukorica (kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes ( <a href="#">pl.Nestle</a> ) Maize (maize middlings, guaranteed gluten-free cornflakes Cornflakes ( <a href="#">pl.Nestle</a> ))	<b>allowed / szabad</b>
Hajdinapehely Buckwheat flakes	<b>allowed / szabad</b>
Rizs ( <i>puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizspehely</i> ) Rice ( <i>puffed rice, rice middlings, rice protein, rice flakes</i> )	<b>allowed / szabad</b>
Puffasztott köles Puffed millet	<b>allowed / szabad</b>
Puffasztott amaránt Puffed amaranth	<b>allowed / szabad</b>
quinoa ( <i>puffasztott quinoa, quinoapehely</i> ) quinoa ( <i>puffed quinoa, quinoa flakes</i> )	<b>allowed / szabad</b>

## Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben

### Additional ingredients for baking, cooking in a gluten-free diet

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok Additional ingredients for baking, cooking	GM. étrendben in a gluten-free diet
Búzakeményítő – hagyományos Wheat starch - traditional	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Búzasikér Wheat gluten	<b>PROHIBITED / TILTOTT</b>
Gluténmentes búzakeményítő Gluten-free wheat starch	<b>allowed / szabad</b>
Kukoricakeményítő Maize starch	<b>allowed / szabad</b>
Burgonyakeményítő Potato starch	<b>allowed / szabad</b>
Tápióka keményítő Tapioca starch	<b>allowed / szabad</b>
Szódabikarbóna Sodium bicarbonate	<b>allowed / szabad</b>
Sütőpor Baking powder	<b>allowed / szabad</b>
Élesztő ( <i>száritott, friss</i> ) Yeast ( <i>dried, fresh</i> )	<b>allowed / szabad</b>
Guarliszt Guaran	<b>allowed / szabad</b>
Szentjánoskenyérmaagliszt ( <i>karobpor</i> ) Locust bean gum ( <i>St John's-bread</i> )	<b>allowed / szabad</b>
Xantán	<b>allowed / szabad</b>



Xanthan	
<a href="#">Psyllium</a> (útifűmaghéj) <a href="#">Psyllium</a> (Ispaghula)	<b>allowed / szabad</b>
Almarost Apple fiber	<b>allowed / szabad</b>
Lupinrost Lupin fiber	<b>allowed / szabad</b>

\* Though the product doesn't basically contain gluten, it could have been contaminated by gluten during the manufacturing process. Be careful when purchasing.

You may consult: [fiber supplements](#), [Tips to knead gluten-free dough](#). Gluten-free [kitchen](#). Tested [gluten-free recipes](#) checked by a dietician.

The table was made by the [dietician Zóra Dékei](#).

\* 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](#).