



Tisztázzuk, hogy mit **ehet** egy gluténérzékeny illetve **mit nem eh**t egy gluténérzékeny!

Račistimo, što **mog**u jesti odnosno, **što ne mogu** jesti osobe koje su osjetljive na gluten!

Segítség az alapanyagok útvessztőjéhez – avagy melyiket válasszuk gluténérzékenyként. Pomoć u labirintu namirnica-odnosno, koje odabirati ako smo osjetljivi na gluten.

A táblázatban fogyaszthatóként feltüntetett alapanyagok akkor választhatóak a diétában, **ha nyomokban sem tartalmaznak glutént tartalmazó gabonafélét!**

U dolje navedenoj tablici mogu se odabrati namirnice za prehranu, **ako ni u tragovima ne sadrže pšenicu koja sadrži u sebi gluten!**

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!

Uvijek pročitajte pakiranje proizvoda, i od svakog proizvoda odaberite kombinaciju koja je bez glutena! **Izbjegavajte greške u ishrani!** Ne kupujte iz navike, sadržinu proizvoda proizvođači mogu bilo kada izmijeniti!

Lisztek, keményítők a gluténmentes étrendben Brašna i škrob u ishrani bez glutena	
Lisztek, keményítők Brašna, škrob	GM. étrendben GM. u ishrani
Búzaliszt Pšenično brašno	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Finomliszt (BL 51, BL 55) • Meko brašno (BL 51, BL 55) 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Fogós liszt, rétes liszt (BF 50, BF53, BFF 55) • Brašno koje se dobro hvata, oštro brašno (BF 50, BF53, BFF 55) 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Kenyér liszt (BL 80, BL 112, BI 160) • Brašno za kruh (BL 80, BL 112, BI 160) 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Durum liszt (DSL) • Durum brašno (DSL) 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Graham liszt (GL 200) • Graham brašno (GL 200) 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Tönkölybúzaliszt (TBL 70, TBL 300) • Krupnikovo brašno (TBL 70, TBL 300) 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Teljes kiőrlésű búzaliszt (BL 200) • Integralno pšenično brašno (BL 200) 	TILTOTT ZABRANJENO
Rozsliszt (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190) Ražano brašno (RI 60, RL 90, RL 125, RL 190)	TILTOTT ZABRANJENO
Árpaliszt Ječmeno brašno	TILTOTT ZABRANJENO
Zabliszt – hagyományos (nem garantáltan gluténmentes) Zobno brašno – tradicionalno (nije garantirano da je bez glutena)	TILTOTT ZABRANJENO
Gluténmentes zabliszt Zobno brašno bez glutena	szabad dopušteno
Szójaliszt Sojino brašno	szabad dopušteno
Burgonyaliszt Brašno od krumpira	szabad dopušteno
Kukoricaliszt Kukuruzno brašno	szabad dopušteno



<ul style="list-style-type: none">• Étkezési kukoricaliszt• Prehrambeno kukuruzno brašno	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none">• Kukorica lepényliszt• Kukuruzno brašno za lepinje	szabad dopušteno
Rizsliszt Brašno od riže	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none">• Fehér rizsliszt• Bijelo brašno od riže	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none">• Barna rizsliszt• Smeđe brašno od riže	szabad dopušteno
Kölesliszt Brašno od prosa	szabad dopušteno
Hajdinaliszt Brašno od heljde	szabad dopušteno
Amarántliszt Brašno od amaranta	szabad dopušteno
Teffliszt Brašno od teffa	szabad dopušteno
Cirokliszt Brašno sirka	szabad dopušteno
Quinoaliszt Quinoa brašno	szabad dopušteno
Mandulaliszt Brašno od badema	szabad dopušteno
Mákliszt Brašno od maka	szabad dopušteno
Gesztenyeliszt Brašno od kestena	szabad dopušteno
Kókuszliszt Kokosovo brašno	szabad dopušteno
Tökmagliszt Brašno od sjemena bundeve	szabad dopušteno
Szezám liszt Sesamovo brašno	szabad dopušteno
Kendermagliszt Brašno od sjemena konoplje	szabad dopušteno
Zöld banán liszt Brašno od zelene banane	szabad dopušteno
Nyílgyökérliszt Arrowroot brašno	szabad dopušteno
Konjac liszt Konjac brašno	szabad dopušteno
Spárgaliszt Brašno od šparoge	szabad dopušteno
Sárgaborsóliszt Brašno od žute boranije	szabad dopušteno
Csicseriborsóliszt Brašno od slanutka	szabad dopušteno
Gluténmentes lisztkeverékek (pl. Schär, Mester Család, Glutenix, stb.) Mješavina brašna bez glutena (na primjer Schär, Mester proizvodi, Glutenix, i tsl.)	szabad dopušteno

Prilozi u ishrani bez glutena

Köreték Prilozi	GM. étrendben GM. u prehrani
Búza Pšenica	TILTOTT ZABRANJENO
Árpa Ječam	TILTOTT ZABRANJENO
Rozs Raž	TILTOTT ZABRANJENO
Zab Zob	TILTOTT ZABRANJENO
Bulgur Bulgur	TILTOTT ZABRANJENO
Kuszkusz Kuskus	TILTOTT ZABRANJENO
Árpagyöngy Prekrupa od ječma	TILTOTT ZABRANJENO
Rozs Raž	TILTOTT ZABRANJENO
Rizs Riža	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none"> • Basmati rizs • Basmati riža 	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none"> • Jázmin rizs • Jasmin riža 	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none"> • Barna rizs • Smeđa riža 	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none"> • Fehér rizs • Bijela riža 	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none"> • Vadrizs * • Divlja riža * 	szabad dopušteno
Köles Proso	szabad dopušteno
Quinoa Quinoa	szabad dopušteno
Amaránt Amaranth	szabad dopušteno
Hajdina Heljda	szabad dopušteno
Tésztafélék Tjestenina	
<ul style="list-style-type: none"> • Hagyományos tészta (búza alapú) • Tradicionalna tjestenina (od pšenice) 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Durumtészta • Durum tjestenina 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Teljes kiőrlésű tészta • Integralna tjestenina 	TILTOTT ZABRANJENO
<ul style="list-style-type: none"> • Rizstészta • Tjestenina od riže 	szabad dopušteno



<ul style="list-style-type: none">• Quinoatészta• Quinoa tjestenina	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none">• Barnarizs tészta• Tjestenina od smeđe riže	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none">• Feketerizs tészta• Crna tjestenina od riže	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none">• Hajdinatészta• Tjestenina od heljde	szabad dopušteno
<ul style="list-style-type: none">• Üvegtészta• Staklena tjestenina	szabad dopušteno
Diófélék, olajos magvak, apró magvak a gluténmentes étrendben Orašasti plodovi, uljano sjeme, sitno sjeme u prehrani bez glutena	
Diófélék, olajos magvak, apró magvak Orašasti plodovi, uljano sjeme, sitno sjeme	GM. étrendben GM. u prehrani
Dió (<i>paradió, makadámdió, kesudió</i>) Orašasti plodovi (<i>brazilski orasi, , australski orasi, indijski orasi</i>)	szabad dopušteno
Mandula Badem	szabad dopušteno
Mogyoró (<i>török, földi</i>) Lješnjak (<i>lješnjak, kikiriki</i>)	szabad dopušteno
Pisztácia Pistacija	szabad dopušteno
Mák Mak	szabad dopušteno
Gesztenye Kesten	szabad dopušteno
Szezámrag Sjeme sezama	szabad dopušteno
Napraforgórag Sjeme suncokreta	szabad dopušteno
Tökgag Sjeme bundeve	szabad dopušteno
Lenrag Laneno sjeme	szabad dopušteno
Chia rag Chia sjeme	szabad dopušteno
Darág, korpág, pelyhek, puffasztott termékek a gluténmentes étrendbenKrupica, mekinje, pahuljice, ekstrudirani proizvodi u prehrani bez glutena	
Darág, korpág, pelyhek, puffasztott termékek, csíra Krupice, mekinje, pahuljice, ekstrudirani proizvodi, klice	GM. étrendben GM. u prehrani
Búza (<i>puffasztott búza, búzapehely, búzadara, búzakorpa, búzacsíra, búzafű, búzafehérje</i>) Pšenića (<i>ekstrudirana pšenića, pšenićne pahuljice, pšenićna krupica, pšenićne klice, pšenićna trava, pšenićne bjelančevine</i>)	TILTOTT ZABRANJENO
Árpa (<i>puffasztott árpa, árpapehely, árpadara, árpacsíra</i>) Ječam (<i>ekstrudirani ječam, pahuljice od ječma, ječmena krupica, klice od ječma</i>)	TILTOTT ZABRANJENO
Rozspehely Ražane pahuljice	TILTOTT ZABRANJENO
Tönkölybúza (pehely)	TILTOTT



Pšenični pir (pahuljice)	ZABRANJENO
Zab (<i>puffasztott zab, zabpehely, zabkása, zabkorpa</i>) Zob (<i>ekstrudirana zob, zobne pahuljice, zobna kaša, mekinje od zobi</i>)	TILTOTT ZABRANJENO
Kukoricapehely (<i>búzalisztes</i>) Kukuruzne pahuljice (<i>sa pšeničnim brašnom</i>)	TILTOTT ZABRANJENO
Kukorica (kukoricadara, garantáltan gluténmentes kukoricapehely Cornflakes (pl.Nestle) Kukuruz (kukuruzna krupica, Cornflakes kukuruzne pahuljice koje su garantirano bez glutena (npr. Nestle))	szabad dopušteno
Hajdinapehely Pahuljice od heljde	szabad dopušteno
Rizs (<i>puffasztott rizs, rizsdara, rizsfehérje, rizspehely</i>) Riža (<i>ekstrudirana riža, rižina krupica, bjelančevine od riže, pahuljice od riže</i>)	szabad dopušteno
Puffasztott köles Ekstrudirano proso	szabad dopušteno
Puffasztott amaránt Ekstrudirani amaranth	szabad dopušteno
quinoa (<i>puffasztott quinoa, quinoapehely</i>) quinoa (<i>ekstrudirana quinoa, quinoa pahuljice</i>)	szabad dopušteno

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok a gluténmentes étrendben Dodatni sastojci za pečenje i kuhanje u prehrani bez glutena

Sütési, főzési kiegészítő alapanyagok Dodatni sastojci za pečenje i kuhanje	GM. étrendben GM. u prehrani
Búzakeményítő – hagyományos Pšenični škrob – tradicionalni	TILTOTT ZABRANJENO
Búzasikér Gluten u pšenici	TILTOTT ZABRANJENO
Gluténmentes búzakeményítő Pšenični škrob bez glutena	szabad dopušteno
Kukoricakeményítő Kukuruzni škrob	szabad dopušteno
Burgonyakeményítő Krumpirov škrob	szabad dopušteno
Tápióka keményítő Tapioka škrob	szabad dopušteno
Szódabikarbóna Soda bikarbóna	szabad dopušteno
Sütőpor Prašak za pecivo	szabad dopušteno
Élesztő (<i>szárított, friss</i>) Kvasac (<i>suženi, svježi</i>)	szabad dopušteno
Guarliszt Guar brašno	szabad dopušteno
Szentjánoskenyérmagliszt (<i>karobpor</i>) Brašno od sjemena rogača (<i>prah rogača</i>)	szabad dopušteno
Xantán Ksantan	szabad dopušteno
Psyllium (<i>útifűmaghéj</i>) Psilijum (<i>prah ovojnice sjemena biljke indijskog trpuca</i>)	szabad dopušteno
Almarost Vlakna jabuke	szabad dopušteno



Lupinrost
Vlakna lupine

szabad
dopušteno

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

* Proizvod u osnovi ne sadrži gluten, ali prilikom žetve se može zagaditi sa glutenom, zato obratimo pozornost prilikom kupovine!

Érdekességek: [rostpótlás](#). Gluténmentes [tésztagyúrás trükkjei](#). Gluténmentes [konyha kialakítása](#).

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

Zanimljivosti: [nadoknada vlakana](#). [Trikovi kako zamijesiti tijesto](#) bez glutena. [Kako kuhati](#) bez glutena.

[Recepti bez glutena](#) koji su isprobani i lektorirani od dijetetičara

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

Tablicu je sastavila: [Dijetetičar Zóra Dékei](#).