



Nyersanyagválogatás gluténérzékenység esetén

„Gluténmentes” angolul: gluten-free

„Gluténmentes” németül: gluten-frei

NEM FOGYASZTHATÓ	FOGYASZTHATÓ
<p>búza finomliszt, teljes kiőrlésű búzaliszt, búzasiker (glutén), fogós liszt, rétesliszt, kenyérliszt, durumliszt, Graham liszt, tönkölybúzaliszt, rozsliszt, árpaliszt, zabliszt (ha nem garantáltan gluténmentes), glutént (sikért) tartalmazó szénhidrát-csökkentett/alternatív lisztek</p> <p>búza, kamut, tritikale, tönköly, alakor, durum, árpa, rozs, bulgur (búzatöret), kuskusz, árpagyöngy (gersli), zab, zabtöret (ha nem garantáltan gluténmentes)</p> <p>búzadara, búzakorpa, búzacóra, búzapohely, puffasztott búza</p> <p>búzafehérje, búzamaláta, búzacóraolaj, búzakeményítő (ha nem garantáltan gluténmentes), hidrolizált búzafehérje</p> <p>rozspohely, árpapohely, zabpohely (ha nem garantáltan gluténmentes), zabkorpa (ha nem garantáltan gluténmentes)</p> <p>hagyományos búza alapú (tojásos) tészta, durumtészta, teljes kiőrlésű tészta</p>	<p>kukoricaliszt, kukoricakeményítő, kukoricadara, rizsliszt, kölesliszt, hajdinaliszt, amarántliszt, cirokaliszt, teffliszt, quinoaliszt, burgonyaliszt, burgonyapohely, burgonyakeményítő, zabliszt (ha garantáltan gluténmentes), tápiókakeményítő, búzakeményítő (ha garantáltan gluténmentes)</p> <p>gluténmentes lisztkeverékek (pl. Glutenix, Schar, Naturbit, Szafi free, Mester Család)</p> <p>csicseriborsóliszt, sárgaborsóliszt, szójaliszt</p> <p>kókuszliszt, lenmagliszt, mandulaliszt, mákaliszt, tökmagliszt, szezámagliszt, napraforgómagliszt, kendermagliszt, gesztenyeliszt, zöldbanánliszt, nyílgyökérliszt, konjac liszt</p> <p>zabpohely (ha garantáltan gluténmentes), zabkorpa (ha garantáltan gluténmentes), puffasztott amaránt, puffasztott quinoa, puffasztott köles, puffasztott rizs, rizspohely, kukoricapohely (ha garantáltan gluténmentes), hajdinapohely, hajdinakása, köleskása</p> <p>kukoricatészta, rizstészta, üvegtészta, quinoatészta, kölestészta, hajdinatészta, konjac liszt-tészta, paleo tészta (figyelni, glutént feldolgozó üzemben készült-e!)</p> <p>egész gabonaszemek: kukorica, rizs (basmati, barna, jázmin, „fehér”, vadrizs), köles, hajdina, amaránt, quinoa, zab, zabtöret (ha garantáltan gluténmentes)</p>

A Tájékoztató összeállításának időpontja: 2018. július 3.

Összeállította: Szarka Dorottya
dietetikus