

Cöliákiában javasolt élelmiszerek I.

Gabonák, lisztjeik és a belőlük készült termékek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Gabonák		
Íz-Tár barna rizs 1 kg	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999556972365
Riceland Selection Himalaya Basmati 'A' minőségű rizs 500 g	Tesco, Auchan, Príma, GRoby	https://www.groby.hu/termekek/40036-riceland-selection-rizs-500-g-himalaya-basmati.html/
Naturbit barna rizs 300g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999881092868
Éden Prémium amaránt 250g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999563456971
NaturFood Bio quinoa 300g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010577055
Éden hántolt köles 250g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999563455080
Hajdinák		
Éden Prémium hajdina 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999563455882
Zabpelyhek		
Naturmind GM zabpelyhely 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999559314896
Naturbit GM zabpelyhely 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999886703585
Natur Cookta GM zabpelyhely 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999564983063
Glutenix GM zabpelyhely 500g	www.natuteka.hu	https://www.naturteka.hu/forgalmazott-markak/glutenix/glutenix-glutenmentes-zabpelyhely-500g
Lisztek		
Naturbit GM zabpelyhelyliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999886703578
Naturmind GM zabpelyhelyliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999559314902
Benzgluten GM hajdinaliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5906720570791
Bonetta barna rizsliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5998856310686
Bonetta csicseriborsóliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5998856310655
Bonetta kölesliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5998856310709

Zoli cirokliszt 500g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/lisztek-darak-morzsak/zoli-cirokliszt-500-g-glutenmentes/
Bonetta tökmagliszt 250g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5998856310631
Natur Cookta mákliszt 500g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/paleo-termekek-paleolit-termekek/maglisztek/nature-cookta-zsirtalanitott-makliszt-500g-745
Szafi Fitt szezámagliszt 500g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/reform-elelmiszer/szafi-fitt-szezammagliszt-500-g/
Szafi Reform gesztenyeliszt 500g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/paleo-termekek-paleolit-termekek/maglisztek/szafi-fitt-zsirtalanitott-gesztenyeliszt-glutenmentes-500g-2456
Szafi Reform nyílgökérliszt 500g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/paleo-termekek-paleolit-termekek/maglisztek/nyilgyoker-liszt-glutenmentes-500g
Szafi Reform kókuszliszt 500g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/paleo-termekek-paleolit-termekek/maglisztek/szafi-fitt-zsirtalanitott-kokuszliszt-glutenmentes-500g
Szafi fitt földimandulaliszt 250g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/reform-elelmiszer/szafi-fitt-hantolt-foldi-mandula-liszt-250-g/
Szafi reform arany lenmagliszt 500g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/reform-elelmiszer/szafi-reform-arany-lenmagliszt-500-g/
Szafi reform sütő lisztkeverék 500g*	www.naturteka.hu , www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szafi-fitt-paleo-sutoliszt-glutenmentes-500g-2776?keyword=Szafi
Szafi sütemény lisztkeverék édesítőszerrel 1000g*	www.naturteka.hu , www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes/liszt-lisztkeverek/szafi-reform-fitt-paleo-glutenmentes-sutemenyliszt-edesitoszerrel-1000g
Tészták		
Mimen csicseri száraztészta	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/tesztak-levesbetetek/naturbit/mimen-csicseri-kagylo-szarazteszta-glutenm/
Éden GM kölestészta 200g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/tesztak-levesbetetek/egyeb/eden-glutenm-kolesteszta-orso-200-g/
King Soba GM barnarizs tészta 250g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/tesztak-levesbetetek/egyeb/king-soba-glutenmentes-barnarizs-teszta-250-g/
King Soba GM köles-barnarizs tészta 250g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/tesztak-levesbetetek/egyeb/king-soba-glutenmentes-koles-barnarizs-teszta/

Éden Prémium ciroktészta 200g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/eden-premium-cirokteszta-spagetti-200g?keyword=t%C3%A9szta
Éden Prémium hajdinátészta 200g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/eden-premium-hajdinateszta-orso-200-g-4527?keyword=hajdina
Éden Prémium quinoa tészta 200g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/eden-premium-quinoa-teszta-szelesmetelt-200g?keyword=sz%C3%A9slet%C3%A9t
Kenyérfélék		
Ropogós kérgű hajdinas kenyér 250g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/kenyerpekaruszendvics/ropogos-kergu-hajdinas-hazikenyer-glutenm-250g/
Diéta maglisztes fittkenyér 185g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/kenyerpekaruszendvics/maglisztes-fitt-kenyer-185-g/
Élesztőmentes világos puha kenyér 250g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/kenyerpekaruszendvics/ropogos-vilagos-feher-kenyer-250-g/
Golden Granet mini zsemle 180g	www.naturteka.hu	https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes/kenyer-pekaru-sutemeny/golden-granet-glutenmentes-lenmagos-mini-zsemle-180g
Golden Granet tökmagos hamburgerzsemle 125g	www.naturteka.hu	https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes/kenyer-pekaru-sutemeny/golden-granet-glutenmentes-tokmagos-hamburgerzsemle-125g
Péksütemények		
Mentes Pék pizzás csiga	Mentes Pék	https://www.facebook.com/Mentes-P%C3%A9k-306097383240208/
Mentes Pék kakaós csiga	Mentes Pék	https://www.facebook.com/Mentes-P%C3%A9k-306097383240208/
Paleo Nasi buci	Paleo Nasi	http://www.paleonasi.hu/hol-kaphatoak-finomsagaink/
Paleo Nasi diós mini csiga	Paleo Nasi	http://www.paleonasi.hu/hol-kaphatoak-finomsagaink/
Kekszek		
Primus paleo mandulás keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/primus-paleo-mandulas-keksz-100-g/
Primus paleo kakaós kókuszos keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/primus-paleo-kakaos-kokuszos-keksz-100-g/
Primus paleo diós rozsmaringos keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/primus-paleo-dios-rozsmaringos-keksz-100-g/
Paleo mediterrán keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/paleo-mediterran-keksz-100-g/
Glulu gluténmentes cukormentes natúr keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/glulu-glutenmentes-cukormentes-natur-keksz/

Mimen édes natúr keksz 150g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/naturbit-mimen-edes-natur-keksz-150-g/
Majomkenyér törökmogyorós chiás paleo keksz 50g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/brand/majomkenyer-torokmogyoros-chias-paleokeksz/
Bio gluténmentes kakaós keksz	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/bio-glutenm-kakaos-keksz-etcsoki-darabokkal/
Majomkenyér narancsos fahéjas paleo keksz 50g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/majomkenyer-narancsos-fahejas-paleokeksz-50-g/
Ropi		
Paleolit sós ropi 60g	www.paleocentrum.hu	https://www.paleocentrum.hu/en/spd/5999564045013/Sos-ropi-60g-Paleolit

- **Fontos:** a termékek allergén összetétele folyamatosan változhat, ezért mindig tájékozódjunk az aktuális információról (tehát nézzük meg a címkét)!
- A termékek természetesen máshonnan is beszerezhetők.

<https://www.dietas-termekek-webshop.hu/glutenmentes-termekek>

<https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes>

Otthon készíthető finomságok

Kenyerek

<https://www.mindenmentes.hu/2017/01/mindenmentes-cirokos-cipo-glutenmentes-elesztomentes-hazi-kenyer/>

<https://www.mindenmentes.hu/2015/11/sutotok-kenyer/>

<https://www.mindenmentes.hu/2012/11/mindenmentes-teljes-kiorlesu-hazi-kenyer-glutenmentes-tojasmentes-szojamentes/>

<http://160gramm.hu/2015/02/11/recept-glutenmentes-kenyer-2/>

<http://160gramm.hu/2014/12/03/recept-glutenmentes-kenyer-1/>

<http://thepuur.com/teljes-kiorlesu-glutenmentes-kenyer/>

Zsemlek

<https://www.mindenmentes.hu/2016/11/mindenmentes-zsemle/>

<http://160gramm.hu/2016/02/08/recept-ropogos-heju-teljes-kiorlesu-glutenmentes-zsemle/>

<http://thepuur.com/mindenmentes-zsemle-rekordido-alatt/>

Zabpalacsinta

<http://www.mindenmentes.hu/2012/09/a-sokat-probalt-zabpalacsinta-receptem/>

Kekszek

http://mentesrecept.blog.hu/2018/05/04/glutenmentes_levendulas_keksz

http://mentesrecept.blog.hu/2017/12/01/csokis_mogyoros_keksz

Müzliszelet

http://mentesrecept.blog.hu/2016/05/30/hazi_muzliszelet_maskeppen

Muffinok

http://mentesrecept.blog.hu/2016/11/28/turos_quinoa_muffin

http://mentesrecept.blog.hu/2015/11/30/olivas_muffin

http://mentesrecept.blog.hu/2015/08/17/zabpelyhes_muffin

Még több recept

<http://mentesrecept.blog.hu/tags/glut%C3%A9nmentes>

<https://www.mindenmentes.hu/category/glutenmentes/>

Gabonafélék szénhidrát tartalma

Nyersanyagok	Szénhidrát tartalom (100 gr-ra vonatkozóan)
Ropogós kérgű hajdinas kenyér	36,5 gr
Maglisztes fittkenyér	39 gr
Élesztőmentes puha világos kenyér	38 gr
Zabpehelyliszt	58 gr
Csicseriborsóliszt	49 gr
Kölesliszt	73 gr
Barna rizsliszt	75 gr
Zabpehely	58 gr
Hajdina	75 gr
Köles	69 gr
Barna rizs	74 gr
Basmati rizs	77 gr
Quinoa	60 gr
Cirok tészta	61 gr
Köles tészta	66 gr