

**Hisztamin intoleranciában javasolt élelmiszerek I.
Gabonák, lisztjeik és a belőlük készült termékek**

0-ás élelmiszerek (alapozó időszak)
1-es élelmiszerek (haladó I.)
2-es élelmiszerek (haladó II.)
3-as élelmiszerek (TILOS kategória)

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Gabonák		
Naturbit barna rizs 300g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999881092868
GreenMark Bio barna rizs 500g	http://www.greenmarkshop.hu/	http://www.greenmarkshop.hu/greenmark-bio-barna-rizs-hosszuszemu-500g?filter_name=rizs
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/
GreenMark Organic Bio basmati rizs 500g	http://www.greenmarkshop.hu/	http://www.greenmarkshop.hu/bio-basmati-barna-rizs?filter_name=rizs
GreenMark Organic Bio amaránt 500g	http://www.greenmarkshop.hu/	http://www.greenmarkshop.hu/greenmark-bio-amarant-500g?filter_name=amar%C3%A1nt
GreenMark Organic Bio quinoa 500g	http://www.greenmarkorganic.hu/	http://www.greenmarkorganic.hu/post/portfolio/bio-quinoa/
GreenMark Organic Bio köles 500g	http://www.greenmarkshop.hu/	http://www.greenmarkshop.hu/greenmark-bio-koles-hantolt-500g
GreenMark Organik Bio Árpa 500g	http://www.greenmarkorganic.hu/	http://www.greenmarkorganic.hu/post/portfolio/bio-arpa-hantolt-gersli-500g/
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	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5999559314896

zabpehely 500g		roducts&prodID=5999886703585
Natur Cookta GM zabpehely 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=p roducts&prodID=5999564983063
Glutenix GM zabpehely 500g	www.natuteka.hu	https://www.naturteka.hu/forgalmazott-markak/glutenix/glutenix-glutenmentes-zabpehely-500g
Lisztek		
Naturbit GM zabpehelyliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=p roducts&prodID=5999886703578
Naturmind GM zabpehelyliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=p roducts&prodID=5999559314902
Szafi fitt földimandulaliszt 250g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/reform-elelmiszer/szafi-fitt-hantolt-foldi-mandula-liszt-250-g/
Bonetta barna rizsliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=p roducts&prodID=5998856310686
Bonetta kölesliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=p roducts&prodID=5998856310709
Szafi Reform gesztenyéliszt 500g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/paleo-termekek-paleolit-termekek/maglisztek/szafi-fitt-zsirtalanított-gesztenyéliszt-glutenmentes-500g-2456
Zoli cirokliszt 500g	Diéta ABC	https://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/lisztek-darak-morzsak/zoli-cirokliszt-500-g-glutenmentes/
Szafi Reform kókuszliszt 500g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/paleo-termekek-paleolit-termekek/maglisztek/szafi-fitt-zsirtalanított-kokuszliszt-glutenmentes-500g
Benzgluten GM hajdinaliszt 500g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=p roducts&prodID=5906720570791
Nagyi titka rozsliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/nagyi-titka-rozsliszt-r90-1kg-10000071194?cat=351510
Nagyi titka teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/HU/products/2004120223717
Tészták		
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 quinoa tészta 200g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/eden-premium-quinoa-teszta-szelesmetelt-200g?

	webshop.hu	keyword=sz%C3%A9lesmet%C3%A9lt
Éden Prémium hajdinátészta 200g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/eden_premium_hajdinateszta_orso_200_g_4527?keyword=hajdina
Kenyérfélék		
Jókenyér kenyerek (kovással készült)	Lidl, Tesco, Spar	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Kekszek		
Glulu gluténmentes cukormentes natúr keksz 100g*	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/glulu-glutenmentes-cukormentes-natur-keksz/
Ropi, chips, puffasztott rizs, abonett		
Paleolit sós ropi 60g	Diéta Life Market www.paleocentrum.hu	https://www.paleocentrum.hu/en/spd/5999564045013/Sos-ropi-60g-Paleolit
Kölesgolyó 150g	https://biobarlang.hu/	https://biobarlang.hu/spd/bio_19130/Extrudalt-kolesgolyo-bio-BiOrganik-150g-tobbfele-i#page_artdet_tabs
Kókusz chips 100g	Rossmann https://www.naturteka.hu/	https://www.naturteka.hu/forgalmazott-markak/biorganik/biorganik-bio-nyers-kokusz-chips-100g?gclid=EAlaIqobChMlrPX1rcPi3AIVAUh3Ch0r_gXrEAAyAIAAEgIKW_D_BwE
Ripsz ropsz puffasztott rizs 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010269431
Kukoricás Abonett (gluténmentes) 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010251214
Crispbread gluténmentes lapkenyér 180g	Auchan, http://www.naturteka.hu	https://online.auchan.hu/shop/elelmiszer/egeszseges-életmod/glutenmentes-termekek/kenyer-pekaru-kalacs-sutemeny/glutenmentes-lapkenyer-180-g.p39100/855452.v39103
Naturbit gluténmentes kölespehely 250g	https://hunorganic.com	https://hunorganic.com/termek/naturbit-glutenmentes-kolespehely-250g/
Provega gluténmentes kölespehely 300g	https://www.egeszsegmarket.hu	https://www.egeszsegmarket.hu/glutenmentes/provega-kolespehely-glutenmentes-300g

➤ **A termékek összetétele folyamatosan változhat, ezért mindig nézzük meg az aktuális címkeinformációt!**

➤ * Eritrit van benne, ezért csak akkor ajánlott haladó I. időszakban is, ha nincsenek emésztőszervi panaszok (puffadás, hasmenés pl.).

Otthon készíthető finomságok

Kenyerek

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

Citromlé --> aszkorbinsav

Mandulaliszt ---> kókuszliszt

Zsemlek

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

Mandulaliszt --> kókuszliszt

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

Hajdinaliszt --> cirokliszt / amarántliszt

Almaecet --> aszkorbinsav

Lenmagpehely --> útifűmaghéj

Tipppek a köretek elkészítéséhez

<http://thepuur.com/dietas-koretek-kesziteseh/>

Ami jöhet közülük: barna rizs, vörös rizs, fekete rizs, basmati rizs, köles, quinoa, cirok.

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