

Laktóz intoleranciában javasolt élelmiszerek I.

Gabonák, lisztjeik és a belőlük készült termékek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Gabonák		
BioPont BIO barna rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009873519
Riceland Selection Himalaya Basmati 'A' minőségű rizs 500 g	Tesco, Auchan, Príma, GRoby	https://www.groby.hu/termek/40036-riceland-selection-rizs-500-g-himalaya-basmati.html/
Tellér bulgur 200g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592890
Hayat bulgur 1kg	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026592
Green Farm bulgur 250g	Príma	https://online.prima.hu/s/green-farm-bulgur-250g-10000087890?cat=9040
BioPont Bio Hántolt köles 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005230767
Green Farm köles 250g	Príma	https://online.prima.hu/s/green-farm-koles-250g-10000087891?cat=9040
Green Farm kuskusz 250g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120313565
Tellér kuskusz 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/kuskusz-200-g.p21082/600103.v21085
NaturFood Bio quinoa 300g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010577055
Paco gersli, hántolt árpa 500g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009862698
Hajdinák		
Tesco bio hántolt hajdina 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120699879
Zabpelyhek		
Cerbona nagy szemű zabpehely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020132714
Everyday zabpehely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020128082
Zabkorpák		
Cerbona finomra őrölt zabkorpa 250g	Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339523
Everyday zabkorpa 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020188003
Lisztek		
Cerbona finomra őrölt zabpehelyliszt 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339431

Tesco Graham búzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008184142
Tesco teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233
Szarvasi teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010881060
Tesco teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233
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		
Barilla Spaghetti szálas durum száraztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108846
Barilla Penne Rigate apró durum száraztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108860
Barilla Fusilli apró durum száraztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010156939
Barilla Integrale Spaghetti teljes kiőrlésű szálas durum száraztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164435
Barilla Integrale Pennette Rigate teljes kiőrlésű apró durum száraztészta 500 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164441
Barilla száraztészta durum telj.kiőrl.fusilli integrale 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/barilla-szarazteszta-durum-telj-kiorl-fusilli-integrale-500g-10000040391?cat=35202030
Carbona Durillo durum spagetti száraztészta	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003237690

Gyermelyi Vita Pasta spagetti durum száraztészta	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852107
Gyermelyi Vita Pasta orsó durum száraztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852084
CBA durum tészta spagetti ristorante 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-spagetti-ristorante-500g-10000011728?cat=35202030
CBA durum tészta penne rigatte 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-penne-rigatte-500g-10000011727?cat=35202030
CBA orsó durum száraztészta 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-orso-durum-szarazteszta-500g-10000135060?cat=35202030
Kenyérfélék		
ALDI teljeskiőrlésű kornmix 500g	Aldi	https://www.aldi.hu/hu/kinalatunkbol/vedjegyes-termekeink/hazai-termekek/reszletes-oldal/ps/p/frissen-a-pktol-teljes-kiorlsu-kornmix-vagy-toenko/
ATA élesztő nélküli tönköly kenyér 500g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/reform-elelmiszer/ata-eleszto-nelkuli-tonkoly-kenyer-500-g/
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/
Diétás teljes kiőrlésű rozskenyér szelet 500g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/reform-elelmiszer/dietas-teljes-kiorlesu-rozskenyer-szelet-500-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
Tortilla, pita		
Poco Loco teljes kiőrlésű tortilla 4db 245g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062625?gclid=Cj0KCQjwn6DMBRC0ARIsAHZtCeN-e0Fzfird4SBeljN8lVTGSMYpOK5gURy2aObeHNmYQY9tgd1ySYaAvRHEALw_wcB
Lecker elősütött egyiptomi típusú, tölteni való pita teljes kiőrlésű lisztből 5 x 80 g	Tesco, Spar	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062544

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/
Paleos mediterrán keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/paleos-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, snack		
BioPont tönkölybúza sóspálcika 45g	DM	http://biopont.hu/tonkolybuza-sospalcika-bio-45g
Finn Crisp rozszropogós fokhagymával és zöldfűszerekkel 130 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/finn-crisp-rozs-ropogos-fokhagymaval-es-zoldfuszerekkel-130-g.p61970/843788.v3599057
Finn Crisp rozs ropogós magkeveréssel és tengeri sóval 130 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/finn-crisp-rozs-ropogos-magkeverekkel-es-tengeri-soval-130-g.p61973/843799.v3599060

*A Szafi lisztek lassú felszívódásúak, ezért fogyaszthatók egészséges táplálkozásban, viszont mivel a glutént nem kötelező kiiktatni az étrendből, így a többi lassú felszívódású liszt is ugyanolyan megfelelő.

➤ **Fontos:** a termékek allergén összetétele folyamatosan változhat, ezért mindig tájékozódjunk az aktuális információról (tehát nézzük meg a címkét)!

Otthon készíthető finomságok

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/lakt%C3%B3zmentes https://www.mindenmentes.hu/category/tejmentes/

Otthon elkészíthető jó kenyerek

Sok magvas kenyér

Hozzávalók

- 200 gr teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
- 75 gr tönkölybúza liszt (fehér)
- 75 gr szezám-mag
- 50 gr zabpehely
- 25 gr zabkorpa
- 1 tk só
- 1 tasak (7 gr) instant élesztő
- 1 ek cukor
- 1 ek olívaolaj
- 3.5 dl víz
- 50 gr napraforgómag (vagy magkeverék a tetejére)

Elkészítés

- 1 dl meleg (de nem forró) vízbe keverjük bele az 1 evőkanál cukrot, majd keverjük hozzá a porélesztőt, és **tegyük meleg helyre "pihenni"**.
- Egy tálban keverjük össze a száraz összetevőket (lisztek, magvak, zabpehely, zabkorpa, só).

- Amikor az élesztő megkelt, öntsük hozzá a maradék 2,5 dl meleg vizet és az evőkanál olívaolajat, majd keverjük össze (víz ne legyen forró, mert a hőtől elpusztulnak az élesztőgombák).
- Kapcsoljuk be a sütőt.
- Adjuk hozzá a száraz anyagokhoz az élesztős víz 2/3-át, és jól keverjük át.
- Adjuk hozzá a maradék vizet, és keverjük el. Az a lényeg, hogy a tésztának olyan állagúnak kell lennie, hogy a tenyerünkből könnyedén visszaessen a tálba, ne ragadjon.
- A tésztát sütőformába tesszük (püspökkenyér/őzgerinc forma).
- A tésztát középen hosszában vágjuk be késsel, ennek a vágásnak köszönhetően nem fog a tészta sütés közben megrepedezni.
- Szórjuk meg maggal a tetejét.
- Takarjuk le a tésztát konyharuhával, és **tegyük 10 percre meleg, huzatmentes helyre.**
- A pihentetést követően a megemelkedett tésztát tegyük be a felhevített sütőbe, és süssük meg, 180°C-on, légkeveréses fokozaton.

Az össz szénhidrát-tartalom 247 gr. Ezt kell elosztani azzal a szénhidrát mennyiséggel, ami engedélyezett például reggelire, és megkapjuk, hány részre osztható a kenyérünk.

Teljes kiőrlésű kenyér

Hozzávalók

- 500 gr teljes kiőrlésű liszt
- 50 gr búzakorpa
- 2 teáskanál só
- 2 ek olívaolaj
- 1 teáskanál cukor
- 20 gr friss élesztő
- **1 dl laktózmentes tej**
- 2.5 dl víz (meleg)
- 1 ek olívaolaj (a forma kikenéséhez)

Elkészítés

- Kenyérsütőgépben is lehet dagasztani ezt a fajta kenyeret. Fontos, hogy az alapanyagok szobahőmérsékletűnél ne legyenek hűvösebbek. Melegítsük elő a sütőt 180 fokra.
- A lisztet, a korpát, a sót, a cukrot mérjük bele az üstbe, öntsük rá a langyos laktózmentes tejet, az olívaolajat, morzsoljuk hozzá az élesztőt. Indítsuk el a dagasztó programot.
- A meleg vizet apránként adjuk hozzá, hogy ne legyen se túl lágy, se túl kemény a tészta. De inkább arra törekedjünk, hogy lágyabb tésztát kapjunk.

- Ha a dagasztás lezajlott, olajos kézzel emeljük át egy olajjal kikent formába a tésztát, takarjuk le konyharuhával, és tegyük a meleget árasztó sütő mellé. **20-25 perc alatt szépen kiemelkedik a formából.**
- Tegyük be a sütőbe, és süssük meg. A teteje szépen megpirosodik.
- Ha megsült, a formában hagyjuk hűlni letakarva 10 percig, majd a formából kivéve papírtörülővel és konyharuhával bebugyolálva teljesen kihűtjük.

Az össz szénhidrát-tartalom 360 gr. Ezt kell elosztani azzal a szénhidrát mennyiséggel, ami engedélyezett például reggelire, és megkapjuk, hány részre osztható a kenyérünk.

Teljes kiőrlésű kenyér

Hozzávalók

- 590ml langyos víz
- 1 csomag friss élesztő (mindegy, hogy 42g vagy 50g)
- 2 ek. (20g) méz (vagy 2 púpos kk. cukor)
- 2 ek. olívaolaj
- 5 csapott ek. útifűmaghéj
- 5 csapott ek. lenmagliszt/darált lenmag
- 210g hántolt köles
- 90g kukoricaliszt
- 90g hajdina
- 170g barna rizsliszt
- 1 kk. só

Elkészítés

- A vizet egy mérőpohárban vagy egy literes edényben melegítsük meg (mikróban) az 1 ek. mézzel, majd futtassuk fel benne az élesztőt.
- Eközben mérjük be a turmixgépbe vagy kávédarálóba (kinek miye van) előbb a kölest, és daráljuk meg, majd a hajdinát. Érdeemes külön-külön, mert a hajdina nagyon hamar készen van és csak hígítaná a kölest. Utóbbi én úgy szoktam, hogy egy magasabb és egy alacsonyabb fokozatot váltogatok: az egyikén még éppen keveredik is a köles, a másik "darál", így 2-3 perc alatt lisztes-kukoricadara-szerű lesz, úgy pont jó.
- Az időközben felfutott élesztőhöz keverjük a 2 ek. olívaolajat, majd a lenmaglisztet és a bolhafűmaghéjat. Hagyjuk őket pár percig, hogy magukba szívják a vizet, de ne túl sokáig.
- Közben mérjük a liszteket és a frissen darált kölest és hajdinát egy nagy keverőtálba, sózzuk.
- Az élesztőnek adjunk enni még 1 ek. mézet, majd öntsük a keveréket a lisztekhez, nagyjából keverjük össze. Dagasztógéppel dagasszuk pár percig. A massa kicsit nedves, ragadós elsőre, de ez nem baj, mert kelés közben a lenmag és a bolhafű még vesznek fel vizet.
- Letakarva hagyjuk kelni meleg helyen 1 órát, amíg kb. duplájára dagad. (Ha türelmetlen vagyok, forró vízzel teli tálra tesztek egy tányért, arra a letakart tálra – így 40 perc is elég.)

Eddig a pontig nekem kb. 25 perc összeállítani, ha azzal kezdem, hogy előveszem a turmixgépet és megdarálom a kölest, hajdinát.

- Ha megkelt, finoman gyúrjuk át és formázzunk belőle kerek cipót vagy tegyük sütőpapírral kibélelt püspökkenyérformába. Liszttel szórjuk meg a tetejét és kenjük meg olívaolajjal, meg is szórhatjuk ilyen-olyan magokkal. Pihentessük még 30 percet.
- Végül süssük 200 fokos, légkeveréses sütőben 50 percig. Tegyük egy tál vizet is a sütőbe, hogy ne száradjon ki. Élvezzük a friss kenyér illatát, amint betölti a házat.
- Ha megsült, vegyük ki rácsra a formából és hagyjuk **teljesen** kihűlni!
- A legjobb, ha este lesz kész és reggel vágjuk fel. Melegen a zselés magok miatt kicsit ragacsos lehet, de kihűlve pont jó! Nagyon szép vékony szeleteket lehet vágni belőle. Én felszeletem az egészét, és lezárt dobozban, a hűtőben tartom. Mielőtt eszünk, egy ősrégi melegszendvics-grillen melegíték belőle pár szeletet, és olyan, mintha frissen sült kenyeret ennénk.

100 gr kenyér 35 gr szénhidrátot tartalmaz (az össz szénhidrát-tartalom 406 gr)

Gabonafélék szénhidrát tartalma

Nyersanyagok	Szénhidrát-tartalom (100 gr-ra vonatkozóan)
Jókenyér – Teljes kiőrlésű kenyér magvakkal	33 gr
Jókenyér – Teljes kiőrlésű rozskenyér	36,5 gr
Jókenyér – Rozskenyér	41,4 gr
ALDI – Szeletelt rozskenyér	40,3 gr
Zabpehelyliszt	58,1 gr
Teljes kiőrlésű búzaliszt	60 gr
Graham-liszt	65 gr
Barna rizsliszt	75,2 gr
Zabpehely	58 gr
Árpapehely	75 gr
Hajdina	75 gr
Kuskusz	77 gr
Bulgur	76 gr
Köles	69 gr
Barna rizs	74 gr
Basmati rizs	77 gr
Quinoa	60 gr
Teljes kiőrlésű tészta	60,7 gr
Durum tészta	71 gr