

Egészséges táplálkozásban fogyasztható élelmiszerek IX.

Fűszerek, fűszerkeverékek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Sók		
Asztali erdélyi só 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020170617
Cis jódozott tengeri só 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020007534
Complex tengeri só 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020170620
Fűszermalom tengeri só 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020007513
Piranske Soline finom szemcsés, jódozott tengeri só 750 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020017233
Alkyon finomított jódozott görög tengeri só 1000 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120384232
Cis Gemma Sale Marino tengeri finom só 250 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/cis-gemma-sale-marino-tengeri-finom-so-250-g.p1114/13760.v1114
Horváth Rozi vákum só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/horvath-rozi-hofeher-parolt-finomszemcses-vakuum-so-1-kg.p11764/449847.v11767
Horváth Rozi jódozott vákuum só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/horvath-rozi-jodozott-vakuum-so-1-kg.p11767/449848.v11770
Sóland himalája étkezési só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/himalaja-etkezesi-kristalyso-1-kg.p24643/719786.v24646
Tutu Tipp asztali só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/tuti-tipp-asztali-so-1-kg.p29020/777785.v29023
Perla tengeri só 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/perla-tengeri-so-400-gramm.p51402/515957.v51744
Ételízésítő		
Vegabond natúr vega mix 250g	BioPont webáruház, Rossmann, Tesco, Auchan	http://biopont.hu/vegabond-natur-vega-mix-etelizesito-250-g
Fűszerek		
Horvát Rozi morzsolt	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-

oregánó 10g		HU/products/2004010319242
Lucillus morzsolt oregánó 5g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010598326
Horváth Rozi szeletelt petrezselyem 9g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010319259
Lucillus szárított petrezselyem levél 5g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010577390
Horváth Rozi morzsolt bazsalikom 10g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010319235
Lucillus morzsolt bazsalikom 5g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010003462
Lucillus egész babérlevél 5g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010840241
Hotváth Rozi egész babérlevél 5g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003057106
Kotányi morzsolt kakukkfű 14g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003210891
Lucillus morzsolt kakukkfű 5g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010003455
Házi Arany morzsolt majoránna 8g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120354533
Horváth Rozi morzsolt majoránna 6g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003212246
Kotányi morzsolt tárkony 7g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003238086
Horváth Rozi szeletelt rozmaring 25g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009797075
Lucillus morzsolt rozmaring 5g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010840333
Kotányi morzsolt lestyán 10g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003240485
Kotányi szeletelt metélőhagyma 6g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003236365
Kotányi szeletelt medvehagyma 6g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120126994
Auchan mogyoróhagyma 30g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/fuszerek/auchan-mogyorohagyma-30-g.p25741/733314.v25744
Kotányi szeletelt zsálya 8g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003240973
Kotányi morzsolt kapor 11g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003238024

Fuchs menta 15g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/fuszerek/menta-15-g.p40696/868907.v40699
Kotányi szárított sáfrány	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003240584
Horváth Rozi őrölt sáfrányos szeklice 4g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120224601
Horváth Rozi egész mustármag 25g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/fuszerek/horvath-rozi-egesz-mustarmag-25-g.p12481/461767.v12484
Turbolya 15g	Ázsia Bt.	http://www.aziabt.hu/termek/fszrhom/turbolya-9359/9359
Turbolya őrölve 50g	Ázsia Bt.	http://www.aziabt.hu/termek/fszrhom/turbolya-orolve-8751/8751
Fekete kardamon 20g	Ázsia Bt.	http://www.aziabt.hu/termek/fszrhom/fekete-kardamom-1980/1980
Zöld kardamom 50g	Ázsia Bt.	http://www.aziabt.hu/termek/fszrhom/kardamom-zold-8703/8703
Horváth Rozi őrölt kömény 25g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003230226
Lucillus őrölt fűszerkömény 20g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010598319
Lucillus őrölt római kömény 5g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120316239
Horváth Rozi kurkuma 20g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734411
Lucillus őrölt kurkuma 15g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120189066
Horváth Rozi egész koriander 20g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003212185
Lucillus egész borókabogyó 15g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120316268
Lacikonyha I. osztályú csemege fűszerpaprika őrlemény 250g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010118043
Kalocsai I. osztályú fűszerpaprika 75g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003209598
Kotányi édes őrölt paprika 80g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120702116
Kotányi borsikafű 16g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003240409
Horváth Rozi egész feketebors 20g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003229923
Horváth Rozi őrölt feketebors 20g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003210815
Kotányi Malom	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-

tarkabors 35g		HU/products/2004006740517
Lucillus őrölt fehérbors 16g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010840371
Kotányi egész zöldbors 12g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005930025
Kotányi fokhagyma granulátum 28g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003236013
Orient fokhagyma granulátum 15g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010843389
Lucillus őrölt fahéj 20g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010590382
Kotányi egész fahéj 17g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010580048
Lucillus egész szegfűszeg 10g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120189043
Horváth Rozi őrölt szerecsendió 16g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002657611
Lucillus őrölt gyömbér 20g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120189037

- A friss fűszernövények előnyt élveznek a szárított termékekkel szemben egészséges táplálkozásban!
- A fokhagyma (egész) is előbb választandó a fokhagyma poroknál, granulátumoknál egészséges táplálkozásban.