

## Egészséges táplálkozásban javasolt élelmiszerek I.

### Gabonák, lisztjeik és a belőlük készült termékek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
<b>Gabonák</b>		
Tesco barna rizs 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682258">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682258</a>
BioPont BIO barna rizs 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009873519">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009873519</a>
Riceland Selection Himalaya Basmati 'A' minőségű rizs 500 g	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010621543">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010621543</a>
Tesco 'A' minőségű basmati rizs 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682432">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682432</a>
Yano basmati rizs 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020008918">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020008918</a>
Tellér bulgur 200g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592890">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592890</a>
For Health bulgur 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020096981">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020096981</a>
Hayat bulgur 1kg	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026592">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026592</a>
Green Farm bulgur 250g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/green-farm-bulgur-250g-10000087890?cat=9040">https://online.prima.hu/s/green-farm-bulgur-250g-10000087890?cat=9040</a>
Paco bulgur 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/bulgur/paco-bulgur-500-g.p62501/994515.v3599585">https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/bulgur/paco-bulgur-500-g.p62501/994515.v3599585</a>
Tellér hántolt köles 200g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592803">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592803</a>
BioPont Bio Hántolt köles 500g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005230767">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005230767</a>
Green Farm köles 250g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/green-farm-koles-250g-10000087891?cat=9040">https://online.prima.hu/s/green-farm-koles-250g-10000087891?cat=9040</a>
Paco hántolt köles 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/paco-hantolt-koles-500-g.p62495/994513.v3599579">https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/paco-hantolt-koles-500-g.p62495/994513.v3599579</a>
Tellér hántolt köles 200g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/hantolt-koles-200-g.p21085/600104.v21088">https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/hantolt-koles-200-g.p21085/600104.v21088</a>
Green Farm kuskusz 250g	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120313565">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120313565</a>
Paco kuskusz 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/paco-kuskusz-500-g.p62498/994514.v3599582">https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/paco-kuskusz-500-g.p62498/994514.v3599582</a>
Tellér kuskusz 200g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/kuskusz-200-g.p21082/600103.v21085">https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/kuskusz-200-g.p21082/600103.v21085</a>

Ankara kuskusz 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/kinai/ankara-kuskusz-500-g.p48561/824121.v48873">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/kinai/ankara-kuskusz-500-g.p48561/824121.v48873</a>
Dari kuskusz 1kg	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/marokko/dari-kuskusz-kozepes-1-kg.p48639/893498.v48951">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/marokko/dari-kuskusz-kozepes-1-kg.p48639/893498.v48951</a>
NaturFood Bio quinoa 300g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010577055">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010577055</a>
Tellér vörös quinoa 125g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592728">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592728</a>
Tellér fehér quinoa 125g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592849">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592849</a>
Tellér amaránt 200g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592924">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592924</a>
Paco amaránt 200g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/magfele/paco-amarant-200-g.p62504/994682.v3599588">https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/magfele/paco-amarant-200-g.p62504/994682.v3599588</a>
Paco gersli, hántolt árpa 500g	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009862698">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009862698</a>
Bio Kamut Rapunzel 500g	<a href="http://www.bioabc.hu">www.bioabc.hu</a> , <a href="http://www.herbalnet.hu">www.herbalnet.hu</a>	<a href="http://www.bioabc.hu/index.php?main_page=product_info&amp;cPath=13_6_7&amp;products_id=514">http://www.bioabc.hu/index.php?main_page=product_info&amp;cPath=13_6_7&amp;products_id=514</a>
Biona Bio vadrizs 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/koretok-gabonak-huvelyesek/biona-bio-vadrizs-500-g.p50241/895600.v50577">https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/koretok-gabonak-huvelyesek/biona-bio-vadrizs-500-g.p50241/895600.v50577</a>
<b>Hajdinák</b>		
Tellér hántolt natúr hajdina 200g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592786">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592786</a>
Tesco bio hántolt hajdina 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120699879">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120699879</a>
Paco natúr hajdina 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/hajdina/paco-natur-hajdina-500-g.p62492/994512.v3599576">https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/hajdina/paco-natur-hajdina-500-g.p62492/994512.v3599576</a>
<b>Zabpelyhek</b>		
Tesco nagy szemű zabpehely 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120394208">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120394208</a>
Kölln nagy szemű zabpehely 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010002533">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010002533</a>
Hahne nagyméretű, lapos, teljes kiőrlésű zabpehely 500 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020024660">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020024660</a>
Cerbona nagy szemű zabpehely 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020132714">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020132714</a>
Everyday zabpehely 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020128082">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020128082</a>
Biopont Bio zabpehely 300g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/pehely-csira-korpa-dara/biopont-bio-zabpehely-300-">https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/pehely-csira-korpa-dara/biopont-bio-zabpehely-300-</a>

		<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/tuti-tipp-zabpehely-250-g.p37165/842908.v37168">g.p4273/251671.v4273</a>
Tuti Tipp zabpehely 250g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/tuti-tipp-zabpehely-250-g.p37165/842908.v37168">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/tuti-tipp-zabpehely-250-g.p37165/842908.v37168</a>
<b>Zabkorpák</b>		
Cerbona finomra őrölt zabkorpa 250g	Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339523">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339523</a>
Everyday zabkorpa 200g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020188003">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020188003</a>
Kölln zabkorpa 250g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/kolln-zabkorpa-250-g.p73007/417342.v3610095">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/kolln-zabkorpa-250-g.p73007/417342.v3610095</a>
<b>Búzakopra</b>		
SchneeKoppe búzakopra 200g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/muzliszeletek/schneekoppe-buzakorpa-200-g.p31324/794416.v31327">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/muzliszeletek/schneekoppe-buzakorpa-200-g.p31324/794416.v31327</a>
<b>Lisztek</b>		
Cerbona finomra őrölt zabpehelyliszt 500g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339431">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339431</a>
Tesco Graham búzaliszt 1kg	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008184142">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008184142</a>
Tesco teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233</a>
Nagyi titka rozsliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://online.prima.hu/s/nagyi-titka-rozsliszt-r90-1kg-10000071194?cat=351510">https://online.prima.hu/s/nagyi-titka-rozsliszt-r90-1kg-10000071194?cat=351510</a>
Nagyi titka teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://nagytitka.hu/teljes-kiorlesu-tonkolybuzaliszt/">https://nagytitka.hu/teljes-kiorlesu-tonkolybuzaliszt/</a>
Nagyi titka teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120223717">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120223717</a>
Szarvasi teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1kg	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010881060">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010881060</a>
VitaMill teljes kiőrlésű rozsliszt 1kg	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007755480">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007755480</a>
VitaMill graham búzaliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009826881">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009826881</a>
Riceland finom Barna Rizsliszt teljes kiőrlésű 1kg	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020048808">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020048808</a>
Tesco teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233</a>
Csókos Fanni teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1kg	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panimorzsa/liszt/teljeskiorlesu-tonkolybuzaliszt-1-kg.p13045/477567.v13048">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panimorzsa/liszt/teljeskiorlesu-tonkolybuzaliszt-1-kg.p13045/477567.v13048</a>

Panzani durumliszt 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panirmorzsa/liszt/panzani-durumliszt-500-g.p23362/703575.v23365">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panirmorzsa/liszt/panzani-durumliszt-500-g.p23362/703575.v23365</a>
Szafi reform sütő lisztkeverék 500g*	<a href="http://www.naturteka.hu">www.naturteka.hu</a> , <a href="http://www.dietas-termekek-webshop.hu">www.dietas-termekek-webshop.hu</a>	<a href="https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szafi-fitt-paleo-sutoliszt-glutenmentes-500g-2776?keyword=Szafi">https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szafi-fitt-paleo-sutoliszt-glutenmentes-500g-2776?keyword=Szafi</a>
Szafi sütemény lisztkeverék édesítőszerrel 1000g*	<a href="http://www.naturteka.hu">www.naturteka.hu</a> , <a href="http://www.dietas-termekek-webshop.hu">www.dietas-termekek-webshop.hu</a>	<a href="https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes/liszt-lisztkeverek/szafi-reform-fitt-paleo-glutenmentes-sutemenyliszt-edesitoszerrel-1000g">https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes/liszt-lisztkeverek/szafi-reform-fitt-paleo-glutenmentes-sutemenyliszt-edesitoszerrel-1000g</a>
<b>Tészták</b>		
Barilla Spaghetti szálas durum szárztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108846">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108846</a>
Barilla Penne Rigate apró durum szárztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108860">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108860</a>
Barilla Fusilli apró durum szárztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010156939">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010156939</a>
Barilla Integrale Spaghetti teljes kiőrlésű szálas durum szárztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164435">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164435</a>
Barilla Integrale Pennette Rigate teljes kiőrlésű apró durum szárztészta 500 g	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164441">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164441</a>
Barilla szárztészta durum telj.kiőrl.fusilli integrale 500g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/barilla-szarazteszta-durum-telj-kiorl-fusilli-integrale-500g-10000040391?cat=35202030">https://online.prima.hu/s/barilla-szarazteszta-durum-telj-kiorl-fusilli-integrale-500g-10000040391?cat=35202030</a>
Cerbona Durillo durum spagetti szárztészta	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003237690">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003237690</a>
Gyermelyi Vita Pasta spagetti durum szárztészta	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852107">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852107</a>
Gyermei Vita Pasta orsó durum szárztészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852084">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852084</a>
Tesco penne durum szárztészta 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693100">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693100</a>

Tesco macaroni durum száraztészta 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693124">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693124</a>
Tesco fusilli teljes kiőrlésű durum száraztészta 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693209">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693209</a>
CBA durum tészta spagetti ristorante 500g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-spagetti-ristorante-500g-10000011728?cat=35202030">https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-spagetti-ristorante-500g-10000011728?cat=35202030</a>
CBA durum tészta penne rigatte 500g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-penne-rigatte-500g-10000011727?cat=35202030">https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-penne-rigatte-500g-10000011727?cat=35202030</a>
CBA orsó durum száraztészta 500g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/cba-orso-durum-szarazteszta-500g-10000135060?cat=35202030">https://online.prima.hu/s/cba-orso-durum-szarazteszta-500g-10000135060?cat=35202030</a>
Korona szarvacska teljes kiőrlésű tojás nélküli száraztészta 500 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/korona-szarvacska-teljes-kiorlesu-tojas-nelkuli-szarazteszta-500-g.p41773/879148.v41776">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/korona-szarvacska-teljes-kiorlesu-tojas-nelkuli-szarazteszta-500-g.p41773/879148.v41776</a>
Korona spagetti teljes kiőrlésű tojás nélküli száraztészta 500 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/korona-spagetti-teljes-kiorlesu-tojas-nelkuli-szarazteszta-500-g.p41776/879149.v41779">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/korona-spagetti-teljes-kiorlesu-tojas-nelkuli-szarazteszta-500-g.p41776/879149.v41779</a>
Teljes kiőrlésű szarvacska 400g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/teljes-kiorlesu-szarvacska-400-g.p42856/896613.v42859">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/teljes-kiorlesu-szarvacska-400-g.p42856/896613.v42859</a>
<b>Kenyérfélék</b>		
Jókenyér élesztőmentes teljeskiőrlésű zabpehely kenyér 0,5kg	Tesco, Metro, CBA, Jókenyér szaküzletek	<a href="http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/">http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/</a>
Jókenyér teljeskiőrlésű rozskenyér 0,5 kg	Metro, CBA, Lidl, Spar, Jókenyér szaküzletek	<a href="http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/">http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/</a>
Jókenyér finn rozskenyér 0,25 kg	CBA, Jókenyér szaküzletek	<a href="http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/">http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/</a>
Jókenyér régi idők rozskenyere 2kg	Lipóti Pékség	<a href="http://lipotipekseg.hu/termekek/?id=regi-idok-rozskenyere-2">http://lipotipekseg.hu/termekek/?id=regi-idok-rozskenyere-2</a>
Jókenyér teljeskiőrlésű tönköly kenyér 350g	Metro, CBA, Auchan, Jókenyér szaküzletek	<a href="http://jokenyer.hu/kenyerfelek/">http://jokenyer.hu/kenyerfelek/</a>
Jókenyér teljes kiőrlésű tönköly brotter 350g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/kenyer/tartos-kenyer/jokenyer-teljes-kiorlesu-tonkoly-brotter-350-g.p62432/880765.v3599516">https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/kenyer/tartos-kenyer/jokenyer-teljes-kiorlesu-tonkoly-brotter-350-g.p62432/880765.v3599516</a>
Jókenyér 100% teljes kiőrlésű brotter	Príma, CBA, Metro	<a href="https://online.prima.hu/s/jokenyer-100-teljes-kiorlesu-brotter-350g-10000123721?cat=1510">https://online.prima.hu/s/jokenyer-100-teljes-kiorlesu-brotter-350g-10000123721?cat=1510</a>

350g		
Jókenyér teljeskiőrlésű napraforgós kenyér 0,5kg	CBA, Spar, Jókenyér szaküzletek	<a href="http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/">http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/</a>
Teljeskiőrlésű kenyér magvakkal 0,5kg	Tesco, Metro, CBA, Lidl, Spar, Auchan, Jókenyér szaküzletek	<a href="http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/">http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/</a>
FRISSEN A PÉKTŐL Teljes kiőrlésű kornmix vagy tönkölyös-hajdinas kenyér 500g	Aldi	<a href="https://www.aldi.hu/hu/kinalatunkbol/vedjegyes-termekeink/hazai-termekek/reszletes-oldal/ps/p/frissen-a-pktol-teljes-kiorlsu-kornmix-vagy-toenko/">https://www.aldi.hu/hu/kinalatunkbol/vedjegyes-termekeink/hazai-termekek/reszletes-oldal/ps/p/frissen-a-pktol-teljes-kiorlsu-kornmix-vagy-toenko/</a>
Kemencés kedvencek német rozscipó 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009798805">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009798805</a>
Ceres teljes kiőrlésű tönkölybúza toast kenyér 350g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/ceres-suto-toast-tonkolybuza-kenyer-350g-10000013759?cat=1510">https://online.prima.hu/s/ceres-suto-toast-tonkolybuza-kenyer-350g-10000013759?cat=1510</a>
Sonnenblumenkern-Brot teljes kiőrlésű rozsgabona kenyérszeletek napraforgó magokkal 0,5kg	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/kenyer/tartos-kenyer/kenyer-teljes-kiorlesu-szeletek-napraforgo-magokkal-500-g.p6571/320615.v6574">https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/kenyer/tartos-kenyer/kenyer-teljes-kiorlesu-szeletek-napraforgo-magokkal-500-g.p6571/320615.v6574</a>
<b>Zsemle</b>		
Teljeskiőrlésű zabpelyhes zsemle 70g	CBA, Spar, Jókenyér szaküzletek	<a href="http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/">http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/</a>
<b>Kétszersült</b>		
Barilla Mulino Bianco Fette Biscottate Integrali teljes kiőrlésű kétszersült 315 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/barilla-mulino-bianco-fette-biscottate-integrali-teljes-kiorlesu-ketszersult-315-g.p32500/811264.v32503">https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/barilla-mulino-bianco-fette-biscottate-integrali-teljes-kiorlesu-ketszersult-315-g.p32500/811264.v32503</a>
<b>Tortilla, pita</b>		
Poco Loco teljes kiőrlésű tortilla 4db 245g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062625?gclid=Cj0KCQjwn6DMBRC0ARIsAH_ZtCeN-e0Fzfird4SBeljN8lVTGSMYpOK5gURy2aObeHNmYQY9tgd1ySYaAvRHEALw_wcB">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062625?gclid=Cj0KCQjwn6DMBRC0ARIsAH_ZtCeN-e0Fzfird4SBeljN8lVTGSMYpOK5gURy2aObeHNmYQY9tgd1ySYaAvRHEALw_wcB</a>
Lecker elősütött egyiptomi típusú, tölteni való pita	Tesco, Spar	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062544">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062544</a>

teljes kiőrlésű lisztből 5 x 80 g		
<b>Kekszek</b>		
Gullon Diabetikus többgabonás reggeli keksz 216g	Tesco, Rossmann	<a href="https://cukormenteswebshop.hu/termek/57/gullon-diabetikus-tobbgabonas-reggeli-keksz">https://cukormenteswebshop.hu/termek/57/gullon-diabetikus-tobbgabonas-reggeli-keksz</a>
Gullon Fibra Diabetikus keksz búzakorpával 170g	Aldi, Rossmann, Tesco, Spar	<a href="https://cukormenteswebshop.hu/termek/56/gullon-fibra-diabetikus-keksz-buzakorpaval">https://cukormenteswebshop.hu/termek/56/gullon-fibra-diabetikus-keksz-buzakorpaval</a>
Gullon Tradizionale Élelmi rostban gazdag diabetikus keksz 280g	Tesco, Rossmann, Spar	<a href="https://cukormenteswebshop.hu/termek/780/gullon-tradizionale-elelmi-rostban-gazdag-diabetikus-keksz">https://cukormenteswebshop.hu/termek/780/gullon-tradizionale-elelmi-rostban-gazdag-diabetikus-keksz</a>
Korpovit keksz 174g	Tesco, Spar, Aldi	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007161267">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007161267</a>
<b>Ropi, snack</b>		
BioPont tönkölybúza sóspálcika 45g	DM	<a href="http://biopont.hu/tonkolybuza-sospalcika-bio-45g">http://biopont.hu/tonkolybuza-sospalcika-bio-45g</a>
Dr. Karg's BIO tönkölybúza és quinoa teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166582">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166582</a>
Dr. Karg's BIO paradicsomos-mozzarellás teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166583">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166583</a>
Finn Crisp rozsropogós fokhagymával és zöldfűszerekkel 130 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/finn-crisp-rozs-ropogos-fokhagymaval-es-zoldfuszerekkel-130-g.p61970/843788.v3599057">https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/finn-crisp-rozs-ropogos-fokhagymaval-es-zoldfuszerekkel-130-g.p61970/843788.v3599057</a>
Finn Crisp rozs ropogós magkeveréssel és tengeri sóval 130 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/finn-crisp-rozs-ropogos-magkeverekkel-es-tengeri-soval-130-g.p61973/843799.v3599060">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>

\*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.

## Otthon készíthető finomságok

Zabpalacsinta	<a href="http://www.mindenmentes.hu/2012/09/a-sokat-probalt-zabpalacsinta-receptem/">http://www.mindenmentes.hu/2012/09/a-sokat-probalt-zabpalacsinta-receptem/</a>
Muffinok	<a href="http://mentesrecept.blog.hu/search?searchterm=muffin&amp;searchmode=OR&amp;submit=Keres%C3%A9s">http://mentesrecept.blog.hu/search?searchterm=muffin&amp;searchmode=OR&amp;submit=Keres%C3%A9s</a>
Müzliszeletek	<a href="http://mentesrecept.blog.hu/search?searchterm=m%C3%BCzliszelet&amp;searchmode=OR&amp;submit=Keres%C3%A9s">http://mentesrecept.blog.hu/search?searchterm=m%C3%BCzliszelet&amp;searchmode=OR&amp;submit=Keres%C3%A9s</a>

## Otthon elkészíthető jó kenyerek

### Sok magvas kenyér

#### Hozzávalók

- 200 gr teljes kiőrlésű tönkölybúza liszt
- 75 gr tönkölybúza liszt (fehér)
- 75 gr szezámmag
- 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 tej
- 2.5 dl víz (meleg)
- 1 ek olívaolaj (a forma kikenéséhez)

### Elkészítés

- Kenyér sütőgépben 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 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 papírtörlővel 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 glutén-, tojás-és szójabmentesen

### 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 mije 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. Utóbbit én úgy szoktam, hogy egy magasabb és egy alacsonyabb fokozatot váltogatok: az egyikken 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 percre, 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 percre. 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 tála teszek egy tányért, arra a letakart tálat – 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 percre. 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 egészszet, 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	Szénhidráttartalom (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