

Egészséges táplálkozásban fogyasztható élelmiszerek V.

Zöldségek

| Termék | Hol kapható? | Hol tudom megnézni? |
|-------------------|----------------------------|---|
| Zöldségek | | |
| Vörös káposzta | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/voros-kaposzta.p22537/6923.v22540 |
| Fejes káposzta | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/fejeskaposzta.p22558/6925.v22561 |
| Kínai kel | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kinai-kel.p23260/7025.v23263 |
| Kelkáposzta | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kelkaposzta.p23305/7030.v23308 |
| Jégsaláta | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/jegsalata.p4003/24357.v4003 |
| Fejes saláta | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/fejes-salata.p14278/500079.v14281 |
| Lollo saláta | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/lollo-salata.p17461/557773.v17464 |
| Római saláta | Auchan, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/romai-salata.p17464/557786.v17467 |
| Tölgylevél saláta | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/tolgylevel-salata.p17467/557788.v17470 |
| Spenót | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/spenot.p23128/7007.v23131 |
| Karalábé | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/karalabe.p14296/500092.v14299 |
| Kelbimbó | Príma | https://online.prima.hu/l/zoldseg-3010/3 |
| Karfiol | Príma, Tesco | https://online.prima.hu/s/karfiol-ledig-10000156101?cat=3010 |
| Brokkoli | Príma, Tesco | |
| Sárgarépa | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/sargarepa-uj-csomos.p14308/500101.v14311 |
| Fehérrépa | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/makoi-petrezselyemgyoker.p8197/36690.v8200 |
| Zellerszár | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg- |

| | | |
|---------------------|----------------------------|---|
| | | gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellerszar.p14329/500113.v14332 |
| Zellergumó | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellergumo.p22669/6954.v22672 |
| Fokhagyma | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/fokhagyma-3-db.p826/129424.v826 |
| Vöröshagyma | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/voroshagyma-500-g.p1564/158023.v1564 |
| Póréhagyma | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/porehagyma.p14305/500100.v14308 |
| Fehér csiperke | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/feher-csiperke-6db-toltenivalo.p3766/235710.v3766 |
| Barna csiperke | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/barna-csiperke-ledig.p41128/87189.v41131 |
| Laskagomba | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/laskagomba-leveles-300-g.p3769/235719.v3769 |
| Padlizsán | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/padlizsan.p4006/24369.v4006 |
| Cukkini | Príma, Tesco | https://online.prima.hu/s/cukkini-ledig-10000156137?cat=3010 |
| Főzőtök | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/fozotok.p23029/6984.v23032 |
| Cékla | Príma, Tesco | https://online.prima.hu/s/cekla-ledig-10000156140?cat=3010 |
| Fekete retek | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/fekete-retek.p4030/24435.v4030 |
| Újhagyma | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/csemege-hagyma-talcas.p3727/234437.v3727 |
| Lilahagyma | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/lilahagyma-3-db.p820/129421.v820 |
| Paradicsom | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-500-g.p2083/177743.v2083 |
| Fürtös paradicsom | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-furtos-700-g.p2116/179219.v2116 |
| Kaliforniai paprika | Auchan, Príma, | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kalifornia-1- |

| | | |
|-------------------------------------|----------------------------|---|
| | Tesco | kg.p6745/325851.v6748 |
| TV paprika | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/etkezesi-paprika.p20446/592740.v20449 |
| Kápia paprika | Auchan, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kapia.p36988/84239.v36991 |
| Kígyóuborka | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-kigyo.p14311/500104.v14314 |
| Uborka | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-furtos.p22603/6935.v22606 |
| Hónapos retek | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/honapos-retek-csomo.p14293/500089.v14296 |
| Jégcsap retek | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/jegcsap-retek.p47429/7063.v47507 |
| Sárga burgonya | Auchan, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-sarga-2-5-kg.p47378/463039.v47456 |
| Piros burgonya | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-piros-2-5-kg.p47393/518158.v47471 |
| Édes burgonya | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/edes-burgonya.p4024/24419.v4024 |
| Csicsóka | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/csicsoka-ft-kg.p29842/783345.v29845 |
| Előre csomagolt saláták | | |
| Auchan szeletelt jégсалáta 250g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-szeletelt-jegsalata-250g.p32029/807502.v32032 |
| Auchan bébi spenót 100g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-bebi-spenot-100g.p33256/813084.v33259 |
| Auchan sárgarépacsikok 200g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-sargarepacsik-200g.p44497/927417.v44500 |
| Auchan szeletelt vöröskáposzta 180g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-voroskaposzta-szeletelt-180g.p44500/927418.v44503 |
| Auchan szeletelt fejeskáposzta 180g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-fejeskaposzta-szeletelt-180g.p44503/927419.v44506 |
| Auchan rucola saláta 80g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-rucola-salata-80-g.p62084/967050.v3599168 |
| Auchan madársaláta 80g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-madarsalata-80-g.p62087/970255.v3599171 |
| Eisberg Vitafresh Vitamin Mix 180 g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-vitafresh-vitamin-mix-180-g.p4582/260144.v4582 |

| | | |
|--|----------------------|---|
| Eisberg Gourmet Pikáns Mix friss salátakeverék 180 g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-gourmet-pikans-mix-friss-salatakeverek-180-g.p7246/339914.v7249 |
| Eisberg Mediterran Bolero Mix friss salátakeverék 150 g | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-mediterran-bolero-mix-friss-salatakeverek-150-g.p12964/474525.v12967 |
| K&K Family friss salátakeverék 200 g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/k-k-family-friss-salatakeverek-200-g.p16804/546385.v16807 |
| Eisberg Mediterran Fitness Mix friss salátakeverék 150 g | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-mediterran-fitness-mix-friss-salatakeverek-150-g.p20599/594189.v20602 |
| Eisberg Wellfresh Mix friss salátakeverék 200 g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-wellfresh-mix-friss-salatakeverek-200-g.p20602/594191.v20605 |
| Eisberg Puszta saláta friss salátakeverék 200 g | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-pusztas-salata-friss-salatakeverek-200-g.p20605/594194.v20608 |
| K&K Family To Go Bar friss salátakeverék 120 g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/k-k-family-to-go-bar-friss-salatakeverek-120-g.p26941/753122.v26944 |
| Eisberg Kertész saláta 220 g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salataontet/eisberg-kertesz-salata-220-g.p23815/707597.v23818 |
| Mirelit zöldségek | | |
| Frosta leveles spenót 300g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frosta-leveles-spenot-300-g.p65411/880900.v3602492 |
| Fevita gyorsfagyasztott sárgarépa 450g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-sargarepakorong-450-g.p65435/881644.v3602516 |
| Frigo gyorsfagyasztott karfiol 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frigo-gyorsfagyasztott-karfiol-rozsa-500-g.p67469/967344.v3604550 |
| Erdei gombakeverék 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gomba-es-gombakeverek/erdei-gombakeverek-500-g.p11428/442626.v11431 |
| Fevita gyorsfagyasztott zsenge fejtett bab 450g | Auchan, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-zsenge-friss-fejtett-bab-450-g.p424/1142.v424 |
| Bonduelle gyorsfagyasztott bébirépa 400g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-bebirepa-400-g.p2953/214790.v2953 |
| Bonduelle Gold gyorsfagyasztott csemegekukorica 400g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gold-gyorsfagyasztott-morzolt-csemegekukorica-400-g.p2497/201502.v2497 |

| | | |
|---|----------------------|---|
| Bonduella gyorsfagyasztott kelbimbó 400g | Auchan, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-kelbimbo-400-g.p4633/261248.v4633 |
| Iglo gyorsfagyasztott zöldborsó 750g | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-tavaszi-zoldborso-750-g.p8341/370420.v8344 |
| Bonduella gyorsfagyasztott brokkoli 1kg | Auchan, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-brokkoli-1000-g.p8506/374541.v8509 |
| Hajdúkert vágott sárgahüvelyű bab 900 g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/hajdukert-vagott-sargahuevelyu-bab-900-g.p25129/728570.v25132 |
| Auchan karfiol 1kg | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/auchan-karfiol-1-kg.p28801/771211.v28804 |
| Bonduelle Vapeur zöldhüvelyű vágott zöldbab 400 g | Auchan, Príma, Tesco | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-vapeur-zoldhuevelyu-vagott-zoldbab-400-g.p29836/783334.v29839 |
| Ardo zöldsparága 1kg | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/ardo-zoldsparga-1-kg.p9565/398147.v9568 |
| Tuti Tipp gyalult tök 1kg | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/tuti-tipp-gyalult-tok-1-kg.p24049/712261.v24052 |
| Iglo gyorsfagyasztott parajpüré 450g | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg-pure/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-parajpure-450-g.p394/11285.v394 |
| Auchan zöldségkeverék 1kg | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/auchan-zoldsegkeverek-1-kg.p16999/549691.v17002 |
| Hajdúkert mexikói zöldségkeverék 450g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/hajdukert-mexikoi-zoldskerverek-450-g.p25132/728571.v25135 |
| Hajdúkert franciasaláta keverék 450g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/hajdukert-franciasalata-keverek-450-g.p25135/728572.v25138 |
| Iglo gyorsfagyasztott nyári zöldségkeverék 450g | Auchan? tesco | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/iglo-gyorsfagyasztott-nyari-zoldsegkeverek-450-g.p62666/11319.v3599747 |
| Fevita gyorsfagyasztott nyári zöldségkeverék 450g | Príma, Tesco | https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-nyari-zoldsegkeverek-450g-10000012924?cat=503020 |

| Paradicsom készítmények | | |
|--|------------------|---|
| Cirio hámozott paradicsom 400g | Culinaris, Tesco | https://culinaris.hu/item/cirio-hamozott-paradicsom-400g |
| Rustichella bio paradicsompüré 500g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/rustichella-bio-paradicsompure--500g |
| De Cecco koktélpáradicsom konzerv 400g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/de-cecco-koktelparadicsom-konzerv-400g |
| Tesco aprított paradicsom paradicsompürében 400g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020080200 |
| Cirio paszírozott paradicsom 680g | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120403038 |
| Mutti hámozott paradicsom 800g | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/zoldseg-konzervek/mutti-hamozott-paradicsom-800-g.p12097/455865.v12100 |
| Konzervek | | |
| Baxters bébi cékla 455g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/baxters-bebi-cekla--33--455g |
| A l'Olivier görög fekete olívbogyó 115g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/olivier-gorog-fekete-olivabogyo-370g |
| Geo Bijoux Verts Lencse 400g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/geo-bijoux-verts-lencse-400g |
| Geo Edamame bab 400g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/geo-edamame-bab-400g |
| TRS feketebab konzerv 400g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/trs-feketebab-konzerv-400g |
| Libbys süttők püré 425g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/libbys-sutotok-pure-425g |
| Lou Bersac Száritott erdei gombakeverék 40g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/lou-bersac-szaritott-erdei-gombakeverek-40g |
| TRS csicseriborsó konzerv 400g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/trs-csicseriborso-konzerv-400g |
| M. de Turenne Párolt zöldbab 330g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/m--de-turenne-parolt-zoldbab-330g |
| Schenkel articsókaszív 390g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/schenkel-artischoken-herzen-390g |
| Exotic Food bambusz-szeletek vízben 227g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/exotic-food-bambusz-szeletek-vizben-227g |
| Lieblings Kren reszelt torma 60g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/lieblings-kren-reszelt-torma-60g |
| Madhu okra 400g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/madhu-okra-400g |

| | | |
|--|-----------|---|
| Marguerite de Turenne Zöldspárga 190g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/marguerite-de-turenne-zoldsparga-190g |
| Pesto | | |
| Gallinara Pesto Genovese 130g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/gallinara-pesto-genovese-130g |
| Alga | | |
| Wel-Pac Fueru Wakame tengeri alga 57g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/wel-pac-fueru-wakame-tengeri-alga-57g |
| Csírák | | |
| Brokkoli csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/brokkoli-csira/ |
| Búza csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/buza-csira/ |
| Görögszéna csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/gorogszena-csira/ |
| Lucerna csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/lucerna-csira/ |
| Mustár csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/mustar-csira/ |
| Napraforgó csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/napraforgo-csira/ |
| Póréhagyma csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/porehagyma/ |
| Repce csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/repce-csira/ |
| Retek csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/retkek-csira/ |
| Sangó retek csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/sango-retek/ |
| Vöröshagyma csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/hagyma-csira/ |
| Vöröshere csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/voroshere/ |
| Babfélék csírája | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/bab-csira/ |
| Vöröskáposzta csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/voroskaposzta-csira/ |
| Zsázsa csíra | Bioháló | http://biohalo.hu/termekeink/csirak/zsazsa-csira/ |
| Savanyúságok | | |
| Tuti tipp vegyes savanyúság 400g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/tuti-tipp-vegyes-savanyusag-400-g.p97267/947764.v3634301 |
| Auchan vegyes savanyúság 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-vegyes-savanyusag-500-g.p50397/936820.v50733 |
| Auchan savanyított káposzta 800g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-savanyitott-kaposzta-800-g.p50382/936761.v50718 |
| Tuti Tipp savanyított káposzta 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/tuti-tipp-savanyitott-kaposzta-zacskos-400-g.p62057/947768.v3599141 |
| Rusa Savanyúság savanyított káposzta 700 g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003277078 |
| Auchan ecetes cékla 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-ecetes-cekla-500-g.p50436/946799.v50772 |
| Auchan kovászos | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek- |

| | | |
|--|-----------|---|
| uborka 500g | | savanyusagok/savanyusagok/auchan-kovaszos-uborka-500-g.p97235/946009.v3634269 |
| Bnei darom uborka sós lében 720g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/bnei-darom-uborka-sos-leben-720g |
| Calvi hagyma édes-savanyú lében 280g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/calvi-hagyma-edes-savanyu-leben-280g |
| Fazekas káposztasaláta | Príma | https://online.prima.hu/s/fazekas-kaposzta-salata-650g-350g-10000071928?cat=35603020 |
| Rusa Savanyúság céklasaláta édesítőszerrel 500 g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120806184 |

- A termelőtől vásárolt minőségi termékek természetesen előnyben részesítendőek a bolti árakkal szemben.

Zöldségek szénhidrát tartalma

| Nyersanyagok | 100g/g CH |
|-------------------------|-----------|
| Articsóka | 10 |
| Bimbós kel | 6 |
| Brokkoli | 2 |
| Burgonya | 20 |
| Cékla | 6 |
| Cikória | 2 |
| Cukkini | 5 |
| Csicsóka | 4 |
| Fejessaláta | 2 |
| Fokhagyma | 26 |
| Karalábé | 7 |
| Karfiol | 4 |
| Káposzta (fejes, vörös) | 6 |
| Kelkáposzta | 4 |

| | |
|----------------------------|----|
| Kínai kel | 2 |
| Kukorica (főzni való) | 24 |
| Kukorica (pattogatni való) | 62 |
| Lencse | 53 |
| Mangold | 3 |
| Padlizsán | 5 |
| Paradicsom | 4 |
| Paraj | 2 |
| Patisszon | 6 |
| Petrezselyemgyökér | 6 |
| Petrezselyemzöld | 10 |
| Póréhagyma | 6 |
| Rebarbara | 3 |
| Retek (piros) | 2 |
| Retek (fekete) | 1 |

| | |
|------------|----|
| Sárgaborsó | 53 |
| Sárgarépa | 8 |
| Sóska | 2 |
| Spárga | 2 |
| Sütőtök | 16 |
| Szárzbab | 54 |
| Torma | 16 |

| | |
|-------------|----|
| Tök | 6 |
| Uborka | 2 |
| Vöröshagyma | 8 |
| Zeller | 5 |
| Zöldbab | 7 |
| Zöldborsó | 14 |
| Zöldpaprika | 3 |