

## Egészséges táplálkozásban fogyasztható élelmiszerek VII.

### Zsiradékok

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
<b>Olajok</b>		
Bellasan olívaolaj (műanyag flakonban)	Aldi	
Bertolli Classico olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760218">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760218</a>
Tesco olívaolaj 750ml	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009705780">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009705780</a>
Monini Anfora olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625639">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625639</a>
Rapsol Bio repceolaj 500ml	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/olaj-ecet/bio-zentrale-bio-repceolaj-500-ml.p65879/896327.v3602960">https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/olaj-ecet/bio-zentrale-bio-repceolaj-500-ml.p65879/896327.v3602960</a>
Tesco extra szűz olívaolaj 750ml	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009306604">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009306604</a>
Auchan extra szűz olívaolaj 1l	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/auchan-extra-virgin-olivaolaj-1-l.p34468/824398.v34471">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/auchan-extra-virgin-olivaolaj-1-l.p34468/824398.v34471</a>
Floriol extra szűz olívaolaj 500ml	Auchan, Príma	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/floriol-extra-szuz-olivaolaj-500-ml.p9685/400700.v9688">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/floriol-extra-szuz-olivaolaj-500-ml.p9685/400700.v9688</a>
Bertolli extra szűz olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760126">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760126</a>
Monini calssico extra szűz olívaolaj 750ml	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625707">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625707</a>
Filio tökmagolaj 250ml	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008631165">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008631165</a>
Tökmagolaj 250ml	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/tokmagolaj-250-ml.p21037/599665.v21040">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/tokmagolaj-250-ml.p21037/599665.v21040</a>
Filio hidegen sajtolt mákolaj 250ml	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120564475">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120564475</a>
Mákolaj 250ml	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/makolaj-250-ml.p27535/756769.v27538">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/makolaj-250-ml.p27535/756769.v27538</a>
Monini szőlőmagolaj 500ml	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/monini-szolomagolaj-500-ml.p14947/510929.v14950">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/monini-szolomagolaj-500-ml.p14947/510929.v14950</a>
Olivado extra szűz makadámdió olaj 250 ml	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-makadamdio-olaj-250-ml.p61871/599663.v3598955">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-makadamdio-olaj-250-ml.p61871/599663.v3598955</a>
Olivado extra szűz avokádó olaj 250	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-avokado-olaj-250-">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-avokado-olaj-250-</a>

ml		<a href="https://ml.p61868/599662.v3598952">ml.p61868/599662.v3598952</a>
<b>Margarinok</b>		
Delma light csészés margarin 500g (20%-os)	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007221626">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007221626</a>
Tesco Value light margarin 500g (25%-os)	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177721">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177721</a>
Tuti Tipp 25%-os margarin 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/vaj-vajkrem-es-margarin/cseszes-kenheto-margarin/tuti-tipp-zsirtartalmu-margarin-25-500-g.p50640/823651.v50979">https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/vaj-vajkrem-es-margarin/cseszes-kenheto-margarin/tuti-tipp-zsirtartalmu-margarin-25-500-g.p50640/823651.v50979</a>
Waja light margarin 25%-os 500g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/waja-light-margarin-25-500g-10000001831?cat=106010">https://online.prima.hu/s/waja-light-margarin-25-500g-10000001831?cat=106010</a>

- Főzéshez, sütéshez csak az egyszerű olívaolajok és repceolajok javasoltak. A szűz, extra szűz olajok, mákolajok, tökmagolajok, avokádóolajok, makadámia dió olajok felhasználása hidegen (hőközlés nélkül) javasolt pl. kenyérre kenve, salátákhoz, zöldségkrémekhez.
- Zsírok (pl. sertészsír, libazsír, kacsazsír) napi szintű fogyasztása nem ajánlott. Maximum hetente két alkalommal illeszthetők be az étrendbe, a mértékletességet betartva.
- Kenyérkenéshez light margarinok is használhatók. Vaj, teavaj maximum hetente 2 alkalommal javasolt.