

## Szénhidrát-anyagcsere zavarban fogyasztható élelmiszerek IX.

### Fűszerek, fűszerkeverékek

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

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

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

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

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