

## Szénhidrát-anyagcsere zavarban 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-250g.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-250g.p37165/842908.v37168">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/tuti-tipp-zabpehely-250g.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-250g.p73007/417342.v3610095">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/kolln-zabkorpa-250g.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-200g.p31324/794416.v31327">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/muzliszeletek/schneekoppe-buzakorpa-200g.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-1kg.p13045/477567.v13048">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panimorzsa/liszt/teljeskiorlesu-tonkolybuzaliszt-1kg.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 szárzészta 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 szárzészta 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 szárzészta 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 szárzészta 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 szárzészta 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 szárzészta 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 szárzészta	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 szárzészta	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 szárzészta 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 szárzészta 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		
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>
<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 Integrati teljes kiőrlésű kétszersült 315 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/barilla-mulino-bianco-fette-biscottate-integrati-teljes-kiorlesu-ketszersult-315-g.p32500/811264.v32503">https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/extrudalt-puffasztott-termekek/ketszersult/barilla-mulino-bianco-fette-biscottate-integrati-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=Cj0KCQjwn6DMBRC0ARIsAHZtCeN-e0Fzfird4SBeljN8lVTGSMYpOK5gURy2aObeHNmYQY9tgd1ySYaAvRHEALw_wcB">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062625?gclid=Cj0KCQjwn6DMBRC0ARIsAHZtCeN-e0Fzfird4SBeljN8lVTGSMYpOK5gURy2aObeHNmYQY9tgd1ySYaAvRHEALw_wcB</a>
<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 sósálcika 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	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166582">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166582</a>

quinoa teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g		
Dr. Karg's BIO paradicsomos-mozzarellás teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/HU/products/2004020166583">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/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 szénhidrát-anyagcsere zavarban, 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 tenyerünkéből könnyedén visszaessen a tálba, ne ragadjon.
- A tésztát sütőformába tesszük (püspökkenyér/őzgerinc forma).
- A tésztát közepén 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 kenyერünk.

## 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 kenyерünk.

## Teljes kiőrlésű kenyér glutén-, tojás-és szójamentesen

## 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 miye van) előbb a kölest, és daráljuk meg, majd a hajdinát. Érdekes 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 percig, 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 percig. 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 tálra teszek egy tányért, arra a letakart tálra – 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 percig. 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 egészét, 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
Kuszkusz	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

## Gabonafélék, lisztes áruk, kenyerek

<b>Nyersanyagok</b>	<b>Mérendő mennyiség [g]</b>				
	<b>CH (100g)</b>	<b>30g CH</b>	<b>20g CH</b>	<b>10g CH</b>	<b>5g CH</b>
Alföldi kenyér	55	55	36	18	9
Bakonyi barna kenyér	50	60	40	20	10
Búza (teljes liszt)	65	46	31	15	8
Búzacsíra	40	75	50	25	13
Búzadara	75	40	27	13	7
Búzakorpa	50	60	40	20	10
Búzakorpás buci	50	60	40	20	10
Búzaliszt (főző)	70	43	29	14	7
Rozskenyér (dabasi)	50	60	40	20	10
Diétás búzakorpás kenyér	20	150	100	50	25
Félbarna kenyér	55	55	36	18	9
Graham kenyér	55	55	36	18	9
Graham liszt	65	46	31	15	8
Hajdina	70	43	29	14	7
Hóvirág kétszersült	75	40	27	13	7
Köles	60	50	33	16	8
Kukoricacsíra	20	150	100	50	25
Kukoricadara-liszt	70	43	29	14	7
Kukoricapehely	85	35	24	12	6
Lenmagos kenyér	50	60	40	20	10
Pászka	80	38	25	13	6
Pudingpor (átlag)	85	35	24	12	6
Puffasztott rizs	80	38	25	13	6
Réteslap (1 csomag)	25	120	80	40	20
Rizs	80	38	25	13	6
Rizs (barna)	70	43	29	14	7

Rizsliszt	80	38	25	13	6
Rozskenyér	55	55	36	18	9
Rozsliszt	75	40	27	13	7
Sárgaborsóliszt	60	50	33	16	10
Szárzészta (4 tojasos)	75	40	27	13	7
Szárzészta (8 tojasos)	70	43	29	14	7
Szójaliszt	35	86	57	29	14
Szójáskenyér	40	75	50	25	13
Zabpehely	65	46	31	15	8
Zsemlemorzsa	73	41	27	14	7

Abonett 1 db	3 g CH
Cukor stop keksz 1db	2,5 g CH
Ham-let keksz 1 db	8 g CH
Korpás zsemle 1 db	20-25 g CH
Korpovit keksz 1db	3,3 g CH
Kolevit keksz 1db	3 g CH
Kifli 1 db 5dkg-os	25 g CH
Zsemle 1 db 5dkg-os	30 g CH

**Gabonafélék, lisztes áruk, kenyerek (lassan felszívódó szénhidrát)**

**Nyersanyagok**

**10g szh**

**az alábbi súlyú termékben van benne**

Bakonyi barna kenyér	17
Búza (teljes liszt)	22
Teljes kiőrlésű Búzadara	25
Graham kenyér	18
Graham liszt	22
Hajdina	23
Köles	20
Lenmagos kenyér	17
Teljes kiőrlésű Pászka	27
Rizs (barna)	23
Teljes kiőrlésű Rozskenyér	18
Teljes kiőrlésű Rozsliszt	25
Sárgaborsóliszt	20
Durum Szárzészta	25
Zabpehely	22