

## Szénhidrát-anyagcsere zavarban fogyasztható élelmiszerek IV.

### Halak, tengeri herkentyűk

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
<b>Halak</b>		
Classic gyorsfagyasztott csendes-óceáni lazac 800 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120438538">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120438538</a>
Tesco gyorsfagyasztott lazacfilék 475 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026253">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026253</a>
Frosta gyorsfagyasztott lazac filé 2x125g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025443">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025443</a>
Tesco Finest gyorsfagyasztott lazacfilé 250g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120390092">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120390092</a>
Tico vadlazac porció 250g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-hal/fagyasztott-halfile/tiko-vadlazac-porcio-250g.p33973/818366.v33976">https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-hal/fagyasztott-halfile/tiko-vadlazac-porcio-250g.p33973/818366.v33976</a>
Royal csendes-óceáni lazacfilé 250g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/royal-csendes-oceani-lazacfile-fagyasztott-250g-10000173892?cat=5060">https://online.prima.hu/s/royal-csendes-oceani-lazacfile-fagyasztott-250g-10000173892?cat=5060</a>
Nowaco gyorsfagyasztott zsigerelt egész makréla 1200 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389169">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389169</a>
Classic gyorsfagyasztott alaszakai tőkehalfilé hozzáadott vízzel 640 g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009903872">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009903872</a>
Ocean fagyasztott alaszakai tőkehal filé 1kg	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010679407">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010679407</a>
7 tenger gyorsfagyasztott tengeri haltörzs 1kg	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389025">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389025</a>
Classic gyorsfagyasztott hekkfilé hozzáadott vízzel 1000 g	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009317013">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009317013</a>
Classic gyorsfagyasztott hekkörzs hozzáadott vízzel 900 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120180110">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120180110</a>
Tesco Value gyorsfagyasztott tőkehal filé 300g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120395069">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120395069</a>
Nowaco halfilé porció 400g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389175">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389175</a>
MyFood mélyfagyasztott atlanti tőkehal 450 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026145">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026145</a>

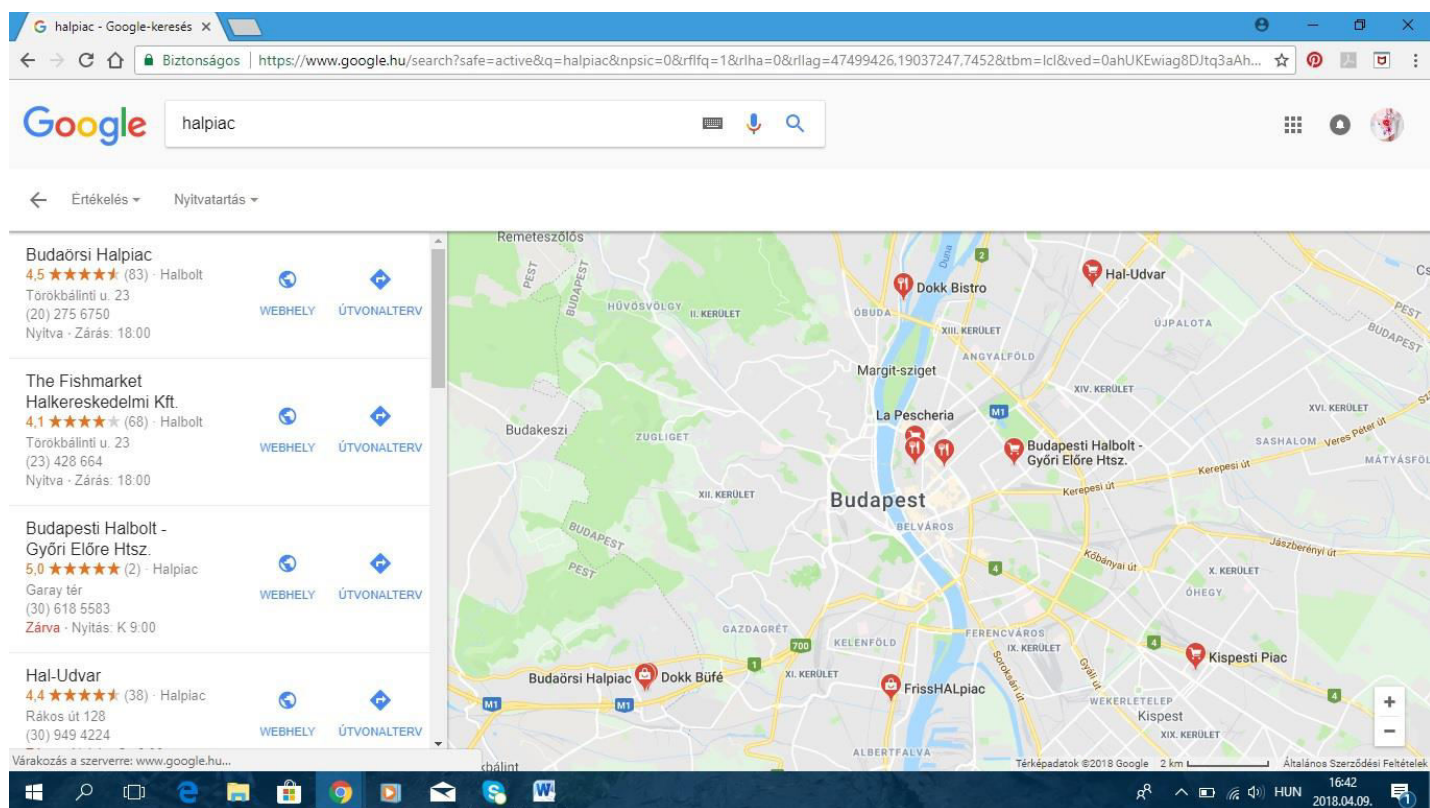
Nowaco gyorsfagyasztott, zsigerelt egész szivárványos pisztráng 450 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020151889">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020151889</a>
Delforg gyorsfagyasztott afrikai harcsafilé 750 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166600">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166600</a>
Hortobágyi Halgazdaság BIO gyorsfagyasztott amur szelet 600g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120390086">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120390086</a>
<b>Halkonzervek</b>		
Natúr Thunfisch filé	Aldi	
Sea Fish tonhaltörzs natúr lében 80g	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/sea-fish-tonhaltorzs-natur-leben-80g-56g-10000113537?cat=356050">https://online.prima.hu/s/sea-fish-tonhaltorzs-natur-leben-80g-56g-10000113537?cat=356050</a>
Giana aprított tonhal sós lében 185g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320224">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320224</a>
Tesco value aprított tonhal sós lében 185g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120317019">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120317019</a>
Eva tonhal natúr lében 160g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010844430">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010844430</a>
Giana tonhal darabok saját lében 185g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120218718">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120218718</a>
Rio Mare tonhaldarab sós lében 80g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120479495">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120479495</a>
Twist tonhaltörzs natúr lében 80g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320248">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320248</a>
Calvo tonhal természetes lében 80g	Tesco	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/halkonzervek/calvo-tonhal-termeszetes-leben-3-x-80-g.p24358/716494.v24361">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/halkonzervek/calvo-tonhal-termeszetes-leben-3-x-80-g.p24358/716494.v24361</a>
<b>Füstölt halak</b>		
Bonito füstölt makréla törzs 150g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/halkeszitmenyek/fustolt-hal/fustolt-makrela-torzs-150-g.p47805/679589.v47880">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/halkeszitmenyek/fustolt-hal/fustolt-makrela-torzs-150-g.p47805/679589.v47880</a>
Almar alaszakai lazac 100g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020019960">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020019960</a>
Halász Mester tisztított pisztráng	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020197789">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020197789</a>
Classic Csendes-óceáni hidegen füstölt szeletelt vadlazac 100 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009084311">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009084311</a>
Limito prémium hidegen füstölt, norvég lazac szeletek 100 g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120600824">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120600824</a>
Connoisseur füstölt	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-</a>

atlanti lazac szelet 50 g		<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/products/2004120691317">HU/products/2004120691317</a>
Contimax füstölt makréla 150g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951114">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951114</a>
Tesco atlanti tőkehal filé	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120677595">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120677595</a>
Tesco hidegen füstölt lazac szeletek 100g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010458606">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010458606</a>
Vici füstölt szeletelt atlanti lazacfilé 180g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008411736">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008411736</a>
Füstölt pisztráng filé 150g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951251">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951251</a>
Royal Premium hidegen füstölt lazacfilé szeletek 100 g	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010121043">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010121043</a>
Almar hidegen füstölt tonhal szeletek 100g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020019959">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020019959</a>
Vici Premium melegen füstölt bőrös makrélafile 150 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120324961">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120324961</a>
Club Del Mar hidegen füstölt, norvég lazac szeletek 100 g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020125431">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020125431</a>
Fisher King melegen füstölt makréla filé 100g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010952715">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010952715</a>
ArcticFish melegen füstölt hering 200 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020003080">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020003080</a>
Classic hidegen füstölt lazacfilé szeletek 100g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020142655">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020142655</a>
Classic füstölt makréla törzs 250g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020142650">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020142650</a>
Classic füstölt makréla filé 100g	Príma, Auchan	<a href="https://online.prima.hu/s/classic-fustolt-makrelafile-100g-10000136463?cat=2035">https://online.prima.hu/s/classic-fustolt-makrelafile-100g-10000136463?cat=2035</a>
Almar füstölt pisztráng filé 125g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020125434">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020125434</a>
Vici szeletelt, hidegen füstölt vadlazacfilé 100 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020181501">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020181501</a>
Ocean Fish hidegen füstölt tonhal szeletek 150g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/halkeszitmenyek/friss-halak/ocean-fish-hidegen-fustolt-tonhal-szeletek-150-g.p61387/872919.v3598468">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/halkeszitmenyek/friss-halak/ocean-fish-hidegen-fustolt-tonhal-szeletek-150-g.p61387/872919.v3598468</a>
<b>Tengeri herkentyűk</b>		
Vilsund Blue kagyló páclében 350 g	Tesco, Auchan	
7 tenger gyorsfagyasztott, előfőzött kagylóhús	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010838002">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010838002</a>

500g		
Tesco gyorsfagyasztott kagylóhús 200g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027284">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027284</a>
Viking fekete capelin kaviár 50g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808827">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808827</a>
Viking vörös capelin kaviár 50g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808780">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808780</a>
Bella Mare gyorsfagyasztott királyrák héjatlan 250 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010091384">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010091384</a>
Tesco gyorsfagyasztott garnéla 200g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027289">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027289</a>
Tesco gyorsfagyasztott koktélgarnéla 200g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027287">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027287</a>
Bella Mare gyorsfagyasztott koktél garnéla 250 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010091360">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010091360</a>
Tesco Finest gyorsfagyasztott óriás garnéla 400g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120007968">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120007968</a>
Royal fekete tigrisrák 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120033245">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120033245</a>
Tesco gyorsfagyasztott tintahalkarikák 200 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027288">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027288</a>
MyFood mélyfagyasztott, főzött poliplábak 200 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026138">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026138</a>
Royal Premium gyorsfagyasztott tenger gyümölcsei hozzáadott vízzel 360 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166597">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166597</a>
Tesco gyorsfagyasztott tenger gyümölcsei 200g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027286">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027286</a>

- A natúr termékek fogyasztása ajánlott inkább, a füstöltekkel szemben.
- A halpiacról származó halak, tengeri herkentyűk mindig előnyben részesítendőek a bolti termékekkel szemben.

## Budapesti halpiac körkép



## Jó halas éttermek, jó halas lelőhelyek

### Étterem

- Hello Hal
- Keszegsütő
- Halműhely
- Stég
- Halkakas
- MrPisztráng (házhozszállítás is)

<http://www.mrpisztrang.hu/>

### Vásárlás

- Halker Kft.
- Hortobágyi Halgazdaság Zrt.
- VoyageX Morini Kft.

### Piac

- Budaörsi halpiac <http://thefishmarket.hu/>
- Vásárcsarnok <https://www.piaconline.hu/new/index.php>
- Friss hal piac <http://frisshalpiac.hu/>