

Szénhidrát-anyagcsere zavarban fogyasztható élelmiszerek VIII.

Olajos magvak, magkrémek

| Termék | Hol kapható? | Hol tudom megnézni? |
|--------------------------------|-------------------|---|
| Olajos magvak | | |
| Dió | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120010969 |
| Kesudió | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810633 |
| Tesco pekándió 100g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168122 |
| Tesco makadámiadió 100g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168142 |
| Tesco brazil dió 100g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168141 |
| Török mogyoró | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005401693 |
| Kalifa török mogyoró 100g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mogyoro/torok-mogyoro-100-g.p340/107365.v340 |
| Földimogyoró | Tesco, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003269080 |
| Mogyi nyers erdei mogyoró 100g | Tesco | https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mogyoro/mogyi-nyers-erdei-mogyoro-100-g.p23206/702149.v23209 |
| Tesco mogyoróbél 100g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168126 |
| Hántolt napraforgómag | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120809751 |
| Pisztácia | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005221871 |
| Natúr mandulabél | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810627 |
| Tesco mandulabél 200g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020167674 |
| Natur Food mandulabél 100g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mandula/natur-food-mandulabel-100-g.p22024/668047.v22027 |
| Kalifa étkezési mák 250g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009706428 |
| Kalifa szezám-mag 250g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010636660 |
| Natura lenmagpehely 500ml | Napibio webáruház | https://www.napibio.hu/natura-lenmagpehely-500g |

| | | |
|---|-----------|---|
| Tellér chia mag 125g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592861 |
| Tesco Nut Mix Deluxe magkeverék 100g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168148 |
| Tesco Finest magkeverék 225g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020170906 |
| Magkrémek | | |
| Meridian bio sötét tahini 270g (szezámkrém) | Culinaris | https://culinaris.hu/item/meridian-bio-sotettahini-270g |
| DM Bio szezám tahini 250g | DM | https://www.dm.hu/dmbio-szezam-tahini-p4010355208613.html |
| Meridian bio darabos mogyoróvaj 280g | Culinaris | https://culinaris.hu/item/meridian-bio-darabos-mogyorovaj-280g |
| Meridian bio mandulavaj | Culinaris | https://culinaris.hu/item/meridian-bio-mandulavaj-170g |
| DM Bio mandulakrém 250g | DM | https://www.dm.hu/dmbio-mandulakrem-p4010355208651.html |

- Az olajos magvak ajánlott napi fogyasztása max. 10-20g.
- A lenmag előnyösebb pehely formájában, mert úgy jobban hasznosul a zsírsav tartalma.
- A magvak máshol is beszerezhetők, de csak a sótlan, natúr fajták javasoltak!