

Szénhidrát-anyagcsere zavarban fogyasztható élelmiszerek II.

Tejek, tejtermékek

Termékek	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Tejek		
Riska UHT sovány tej 0,1% 1000 ml	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120365330
Riska I Love UHT tej 1,5% 1 l	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120502923
Mlieko 1,5% UHT tej 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002736019
Magyar Tej UHT zsírszegény tej 1,5% 1 l	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120586615
Mizo UHT zsírszegény tej 1,5% 1 l	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120393325
Zöldfarm BIO UHT tej 1,5% 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007688375
Tesco tej 1,5% 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010591747
Parmalat zsírszegény tej 1,5% 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120672467
Fittej zsírszegény tej 1,5% 1 l	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/tejek-tejitalok-novenyi-italok/friss-tej/fittej-esl-zsirszegeny-tej-1-5-1-l.p9982/408276.v9985
Alternatív (növényi) tejek		
Alpro cukormentes mandulaital	Tesco, Rossmann, DM, Diéta ABC	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/mandulaital/cukormentes
Alpro cukormentes pörköletlen mandulaital	Tesco, Rossmann, DM	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/mandulaital/cukormentes-porkoletlen
Joya UHT mandulaital kalciummal 1 l	Tesco, Rossmann	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120665326
Joya kókuszital 1l	Groby	https://www.groby.hu/termekek/48022-joya-kokuszital-1-l-uht.html/
Joya mandulaital 1l	www.gabonaitalok.hu	http://www.gabonaitalok.hu/termekeink_joya_cukormentes_mandulaital.php
Joghurtok		
Félegyházi Tej Pille sovány joghurt 0,1% 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120648365
Nádudvari zsírszegény (1,4%) élőflórás natúr	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/joghurtok/natur-es-gorog-joghurt/nadudvari-zsirszegeny-elofloras-natur-joghurt-150-g.p61163/929375.v3598250

joghurt 150g		
Riska natúr joghurt 1,4% 330g	Príma	https://online.prima.hu/s/riska-natur-joghurt-1-4-330g-10000161152?cat=102020
Danon natúr joghurt 130g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009889633
Nádudvari élőflórás natúr joghurt	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120050075
Szeretem zsírszegény natúr joghurt 400 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020009023
Félegyházi Tej élőflórás joghurt 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120648347
Magyar natúr joghurt 140g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120142006
Cream Fields zsírszegény, élőflórás, natúr joghurt 330 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120358333
Gyümölcsjoghurt		
Galla krémjoghurt kajszibarackos édesítőszerrel 180g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120650597
Kefirek		
Félegyházi Tej élőflórás kefir 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120648353
Parmalat natúr élőflórás kefir 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120679097
Hortobágy élőflórás kefir 150 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020153563
Alföldi kaukázusi kefir 500ml	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009847015
Danone kefir 130g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005140905
Nádudvari élőflórás kefir 150g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010506086
Kuntej kunsági élőflórás zsírszegény kefir 300 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120516302
Mizo élőflórás kefir 150g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006110501
Magyar kefir 150g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005819924
Túrók		
Meggle light sovány tehéntúró 0,2% 180g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/hagyomanyos-turo/meggle-light-sovany-tehenturo-180-g.p17644/560788.v17647

Tesco sovány túró 0,5%> 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020180274
Tesco zsírszegény túró 2,7% 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020155900
Bakony zsírszegény túró 2,8% 225g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120455425
Nádudvari zsírszegény túró 4% 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/hagyomanyos-turo/nadudvari-zsirszegeny-tehenturo-250-g.p13012/477014.v13015
Sajtok		
Nöm fasten cottage cheese friss sovány sajt 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/hagyomanyos-turo/nom-fasten-cottage-cheese-friss-sovany-sajt-200-g.p62195/948177.v3599279
Auchan Ricotta 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/friss-sajtok/auchan-ricotta-250g.p28876/772726.v28879
Szarvasi Ricotta 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/friss-sajtok/szarvasi-ricotta-felzsiros-savosajt-500-g.p1414/153066.v1414
Szarvasi Light mini mozzarella 175g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010317484
Szarvasi Light mozzarella félzsiros, lágy sajt 175 g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/light-sajtok/szarvasi-light-mozzarella-felzsiros-lagy-sajt-175-g.p8839/381157.v8842
Galbani Light félzsiros, lágy mozzarella sajt sólében 125 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166102
Szarvasi szeletelt light pizza mozzarella sajt 100 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009459591
Tesco Value light mozzarella sajt 200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020022897
Zott Zottarella Light félzsiros, lágy mozzarella sajt 200 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120801379
Mini Babybel Light félzsiros félkemény sajt viaszbevonatban 4 db 80 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120478444
Philadelphia Light sajt szendvicsskrém 125 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/light-sajtok/philadelphia-light-sajt-szendvicsskrém-125-g.p11986/454392.v11989
Medve light kenhető sajt 8db, 140g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003316203

Frico Light szeletelt gouda sajt 150 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020164132
Tolle light Trappista sajt	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/pultos-sajtok/sajtspecialitas/tolle-light-trappista-sajt.p35626/837281.v35629
Tolle Light szeletelt zsírszegény trappista sajt 125 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/light-sajtok/tolle-light-szeletelt-zsirszegeny-trappista-sajt-125-g.p7957/360131.v7960
Tolle zsírszegény, szeletelt tolnai sajt 125 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/felkemeny-sajt/tolle-zsirszegeny-szeletelt-tolnai-sajt-125-g.p2851/211446.v2851
Light feta sajt	Aldi	
Tejszínek		
Oké! Főzőmester UHT tejszíntartalmú főzőtejszín 8% 200ml	Príma	https://online.prima.hu/s/oke-fozomester-uh-tejszintartalmu-fozotejszin-8-200ml-10000068248?cat=108510
Meggle főzőtejszín 10%-os 200ml	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/fozotejszin/meggle-uh-fozotejszin-10-200-ml.p73055/532974.v3610143
Parmalat Chef UHT főzőtejszín 10% 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/fozotejszin/parmalat-chef-uh-fozotejszin-10-200-g.p44152/921803.v44155
Tuti tipp főzőtejszín 10% 500ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/fozotejszin/tuti-tipp-fozotejszin-10-500-ml.p53667/956808.v54006
Mizo UHT félzsíros főzőtejszín 10% 330 ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/fozotejszin/mizo-uh-felzsiros-fozotejszin-10-330-ml.p73679/994927.v3610767
Fortuna főzőtejszín 10% 500ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/fozotejszin/fortuna-fozotejszin-10-500-ml.p65387/880519.v3602468
Ammerländer félzsíros kávétejszín 10% 196 ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/habtejszin/ammerl-nder-felzsiros-kavetejszin-10-196-ml.p25009/727435.v25012
Completa kávétejszín 10% 10x10ml (100ml)	Príma	https://online.prima.hu/s/completa-kavetejszin-10-10-db-100ml-10000034844?cat=108520
Carpatina kávétejszín 10% 10x10ml (100ml)	Príma	https://online.prima.hu/s/carpatina-kavetejszin-10-10x10g-10000043739?cat=108520
Kávétejszín kancsós 12 % 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/habtejszin/kavetejszin-kancsos-12-200-g.p23374/703664.v23377
Tejfölök		
Kuntej kunsági élőflórás félzsíros tejföl 10% 300 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020001172
Magyar tejföl 12%-os	Tesco, Príma,	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-

330g	Auchan	HU/products/2004120141791
Tesco value 12%-os tejföl 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007898996
Zott Natura félzsíros tejföl 12% 330 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020032832
Hortobágy félzsíros tejföl 12% 300 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161442
Parmalat Chef előflórás, félzsíros tejföl 12% 330 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120672513
Kakaó		
Mizo Light laktózmentes kakaó édesítőszerrel 450 ml	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120591643

- Tejföl vagy tejszín hetente 2 alkalommal fogyasztható, akkor is a fent említett zsírszegényebb fajták. Helyettük kefirek, joghurtok használhatók napi fogyasztásra.
- Növényi tejek is fogyaszthatók, de csak a cukrozatlan fajták ajánlottak. Illetve, ha valamilyen oknál fogva a tejet kiiktatjuk az étrendünkéből, a kalcium szükségletet egyéb tejtermékekkel kell fedezni.

Tejtermékek (gyorsan felszívódó szénhidrát)

<i>Nyersanyagok</i>	<i>CH[g]/100g</i>	Mérendő mennyiség [g]		
		20g CH	10g CH	5g CH
1,5%-os zsírtartalmú tej	5	400	200	100
Aludttej, joghurt, kefir	5	400	200	100
Diétás gyüm. joghurt (Fruttis)	8	250	125	63
Diétás gyüm. joghurt (átlag)	14	143	71	36
Író	4	500	250	125
Juhtúró, tehéntúró (félzsíros)	3	667	333	167
Tej(ultrapasztőrözött,tartós)	5	400	200	100
Tejföl (energiaszegény)	4	500	250	125