

Szénhidrát-anyagcsere zavarban fogyasztható élelmiszerek V.

Zöldségek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Zöldségek		
Vörös káposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/voros-kaposzta.p22537/6923.v22540
Fejes káposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/fejeskaposzta.p22558/6925.v22561
Kínai kel	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kinai-kel.p23260/7025.v23263
Kelkáposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kelkaposzta.p23305/7030.v23308
Jégsaláta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/jegsalata.p4003/24357.v4003
Fejes saláta	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/fejes-salata.p14278/500079.v14281
Lollo saláta	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/lollo-salata.p17461/557773.v17464
Római saláta	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/romai-salata.p17464/557786.v17467
Tölgylevél saláta	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/tolgylevel-salata.p17467/557788.v17470
Spenót	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/spenot.p23128/7007.v23131
Karalábé	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/karalabe.p14296/500092.v14299
Kelbimbó	Príma	https://online.prima.hu/l/zoldseg-3010/3
Karfiol	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/karfiol-ledig-10000156101?cat=3010
Brokkoli	Príma, Tesco	
Sárgarépa	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/sargarepa-uj-csomos.p14308/500101.v14311
Fehérrépa	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/makoi-petrezselyemgyoker.p8197/36690.v8200
Zellerszár	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-

		gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellerszar.p14329/500113.v14332
Zellergumó	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellergumo.p22669/6954.v22672
Fokhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/fokhagyma-3-db.p826/129424.v826
Vöröshagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/voroshagyma-500-g.p1564/158023.v1564
Póréhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/porehagyma.p14305/500100.v14308
Fehér csiperke	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/feher-csiperke-6db-toltenivalo.p3766/235710.v3766
Barna csiperke	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/barna-csiperke-ledig.p41128/87189.v41131
Laskagomba	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/laskagomba-leveles-300-g.p3769/235719.v3769
Padlizsán	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/padlizsan.p4006/24369.v4006
Cukkini	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cukkini-ledig-10000156137?cat=3010
Főzőtök	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/fozotok.p23029/6984.v23032
Cékla	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cekla-ledig-10000156140?cat=3010
Fekete retek	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/fekete-retek.p4030/24435.v4030
Újhagyma	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/csemege-hagyma-talcas.p3727/234437.v3727
Lilahagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/lilahagyma-3-db.p820/129421.v820
Paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-500-g.p2083/177743.v2083
Fürtös paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-furtos-700-g.p2116/179219.v2116
Kaliforniai paprika	Auchan, Príma,	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kalifornia-1-

	Tesco	kg.p6745/325851.v6748
TV paprika	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/etkezesi-paprika.p20446/592740.v20449
Kápia paprika	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kapia.p36988/84239.v36991
Kígyóuborka	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-kigyo.p14311/500104.v14314
Uborka	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-furtos.p22603/6935.v22606
Hónapos retek	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/honapos-retek-csomo.p14293/500089.v14296
Jégcsap retek	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/jegcsap-retek.p47429/7063.v47507
Sárga burgonya	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-sarga-2-5-kg.p47378/463039.v47456
Piros burgonya	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-piros-2-5-kg.p47393/518158.v47471
Édes burgonya	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/edes-burgonya.p4024/24419.v4024
Csicsóka	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/csicsoka-ft-kg.p29842/783345.v29845
Előre csomagolt saláták		
Auchan szeletelt jégсалáta 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-szeletelt-jegsalata-250g.p32029/807502.v32032
Auchan bébi spenót 100g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-bebi-spenot-100g.p33256/813084.v33259
Auchan sárgarépacsikok 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-sargarepacsik-200g.p44497/927417.v44500
Auchan szeletelt vöröskáposzta 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-voroskaposzta-szeletelt-180g.p44500/927418.v44503
Auchan szeletelt fejeskáposzta 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-fejeskaposzta-szeletelt-180g.p44503/927419.v44506
Auchan ruccola saláta 80g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-rucola-salata-80-g.p62084/967050.v3599168
Auchan madársaláta 80g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-madarsalata-80-g.p62087/970255.v3599171
Eisberg Vitafresh Vitamin Mix 180 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-vitafresh-vitamin-mix-180-g.p4582/260144.v4582

Eisberg Gourmet Pikáns Mix friss salátakeverék 180 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-gourmet-pikans-mix-friss-salatakeverek-180-g.p7246/339914.v7249
Eisberg Mediterran Bolero Mix friss salátakeverék 150 g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-mediterran-bolero-mix-friss-salatakeverek-150-g.p12964/474525.v12967
K&K Family friss salátakeverék 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/k-k-family-friss-salatakeverek-200-g.p16804/546385.v16807
Eisberg Mediterran Fitness Mix friss salátakeverék 150 g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-mediterran-fitness-mix-friss-salatakeverek-150-g.p20599/594189.v20602
Eisberg Wellfresh Mix friss salátakeverék 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-wellfresh-mix-friss-salatakeverek-200-g.p20602/594191.v20605
Eisberg Puszta saláta friss salátakeverék 200 g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-pusztas-salata-friss-salatakeverek-200-g.p20605/594194.v20608
K&K Family To Go Bar friss salátakeverék 120 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/k-k-family-to-go-bar-friss-salatakeverek-120-g.p26941/753122.v26944
Eisberg Kertész saláta 220 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salataontet/eisberg-kertesz-salata-220-g.p23815/707597.v23818
Mirelit zöldségek		
Frosta leveles spenót 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frosta-leveles-spenot-300-g.p65411/880900.v3602492
Fevita gyorsfagyasztott sárgarépa 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-sargarepakorong-450-g.p65435/881644.v3602516
Friigo gyorsfagyasztott karfiol 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frigo-gyorsfagyasztott-karfiol-rozsa-500-g.p67469/967344.v3604550
Erdei gombakeverék 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gomba-es-gombakeverek/erdei-gombakeverek-500-g.p11428/442626.v11431
Fevita gyorsfagyasztott zsenge fejtett bab 450g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-zsenge-friss-fejtett-bab-450-g.p424/1142.v424
Bonduelle gyorsfagyasztott bébirépa 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-bebirepa-400-g.p2953/214790.v2953
Bonduelle Gold gyorsfagyasztott csemegekukorica 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gold-gyorsfagyasztott-morzolt-csemegekukorica-400-g.p2497/201502.v2497

Bonduella gyorsfagyasztott kelbimbó 400g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-kelbimbo-400-g.p4633/261248.v4633
Iglo gyorsfagyasztott zöldborsó 750g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-tavaszi-zoldborso-750-g.p8341/370420.v8344
Bonduella gyorsfagyasztott brokkoli 1kg	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-brokkoli-1000-g.p8506/374541.v8509
Hajdúkert vágott sárgahüvelyű bab 900 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/hajdukert-vagott-sargahuevelyu-bab-900-g.p25129/728570.v25132
Auchan karfiol 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/auchan-karfiol-1-kg.p28801/771211.v28804
Bonduelle Vapeur zöldhüvelyű vágott zöldbab 400 g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-vapeur-zoldhuevelyu-vagott-zoldbab-400-g.p29836/783334.v29839
Ardo zöldsparága 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/ardo-zoldsparga-1-kg.p9565/398147.v9568
Tuti Tipp gyalult tök 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/tuti-tipp-gyalult-tok-1-kg.p24049/712261.v24052
Iglo gyorsfagyasztott parajpüré 450g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg-pure/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-parajpure-450-g.p394/11285.v394
Auchan zöldségkeverék 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/auchan-zoldsegkeverek-1-kg.p16999/549691.v17002
Hajdúkert mexikói zöldségkeverék 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/hajdukert-mexikoi-zoldskerekek-450-g.p25132/728571.v25135
Hajdúkert franciasaláta keverék 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/hajdukert-franciasalata-keverek-450-g.p25135/728572.v25138
Iglo gyorsfagyasztott nyári zöldségkeverék 450g	Auchan? tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/iglo-gyorsfagyasztott-nyari-zoldsegkeverek-450-g.p62666/11319.v3599747
Fevita gyorsfagyasztott nyári zöldségkeverék 450g	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-nyari-zoldsegkeverek-450g-10000012924?cat=503020

Paradicsom készítmények		
Cirio hámozott paradicsom 400g	Culinaris, Tesco	https://culinaris.hu/item/cirio-hamozott-paradicsom-400g
Rustichella bio paradicsompüré 500g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/rustichella-bio-paradicsompure--500g
De Cecco koktélpáradicsom konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/de-cecco-koktelparadicsom-konzerv-400g
Tesco aprított paradicsom paradicsompürében 400g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020080200
Cirio paszírozott paradicsom 680g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120403038
Mutti hámozott paradicsom 800g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/zoldseg-konzervek/mutti-hamozott-paradicsom-800-g.p12097/455865.v12100
Konzervek		
Baxters bébi cékla 455g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/baxters-bebi-cekla--33--455g
A l'Olivier görög fekete olívbogyó 115g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/olivier-gorog-fekete-olivabogyo-370g
Geo Bijoux Verts Lencse 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/geo-bijoux-verts-lencse-400g
Geo Edamame bab 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/geo-edamame-bab-400g
TRS feketebab konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/trs-feketebab-konzerv-400g
Libbys süttők püré 425g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/libbys-sutotok-pure-425g
Lou Bersac Száritott erdei gombakeverék 40g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/lou-bersac-szaritott-erdei-gombakeverek-40g
TRS csicseriborsó konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/trs-csicseriborso-konzerv-400g
M. de Turenne Párolt zöldbab 330g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/m--de-turenne-parolt-zoldbab-330g
Schenkel articsókaszív 390g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/schenkel-artischoken-herzen-390g
Exotic Food bambusz-szeletek vízben 227g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/exotic-food-bambusz-szeletek-vizben-227g
Lieblings Kren reszelt torma 60g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/lieblings-kren-reszelt-torma-60g
Madhu okra 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/madhu-okra-400g

Marguerite de Turenne Zöldspárga 190g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/marguerite-de-turenne-zoldsparga-190g
Pesto		
Gallinara Pesto Genovese 130g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/gallinara-pesto-genovese-130g
Alga		
Wel-Pac Fueru Wakame tengeri alga 57g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/wel-pac-fueru-wakame-tengeri-alga-57g
Csírák		
Brokkoli csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/brokkoli-csira/
Búza csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/buza-csira/
Görögszéna csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/gorogszena-csira/
Lucerna csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/lucerna-csira/
Mustár csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/mustar-csira/
Napraforgó csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/napraforgo-csira/
Póréhagyma csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/porehagyma/
Repce csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/repce-csira/
Retek csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/retkek-csira/
Sangó retek csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/sango-retek/
Vöröshagyma csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/hagyma-csira/
Vöröshere csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/voroshere/
Babfélék csírája	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/bab-csira/
Vöröskáposzta csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/voroskaposzta-csira/
Zsázsa csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/zsazsa-csira/
Savanyúságok		
Tuti tipp vegyes savanyúság 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/tuti-tipp-vegyes-savanyusag-400-g.p97267/947764.v3634301
Auchan vegyes savanyúság 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-vegyes-savanyusag-500-g.p50397/936820.v50733
Auchan savanyított káposzta 800g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-savanyitott-kaposzta-800-g.p50382/936761.v50718
Tuti Tipp savanyított káposzta 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/tuti-tipp-savanyitott-kaposzta-zacskos-400-g.p62057/947768.v3599141
Rusa Savanyúság savanyított káposzta 700 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003277078
Auchan ecetes cékla 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-ecetes-cekla-500-g.p50436/946799.v50772
Auchan kovászos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-

uborka 500g		savanyusagok/savanyusagok/auchan-kovaszos-uborka-500-g.p97235/946009.v3634269
Bnei darom uborka sós lében 720g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/bnei-darom-uborka-sos-leben-720g
Fazekas káposztasaláta	Príma	https://online.prima.hu/s/fazekas-kaposzta-salata-650g-350g-10000071928?cat=35603020
Rusa Savanyúság céklasaláta édesítőszerrel 500 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120806184

- A termelőtől vásárolt minőségi termékek természetesen előnyben részesítendőek a bolti árukkal szemben.

Zöldségek szénhidrát tartalma

Nyersanyagok	100g/g CH
Articsóka	10
Bimbós kel	6
Brokkoli	2
Burgonya	20
Cékla	6
Cikória	2
Cukkini	5
Csicsóka	4
Fejessaláta	2
Fokhagyma	26
Karalábé	7
Karfiol	4
Káposzta (fejes, vörös)	6
Kelkáposzta	4
Kínai kel	2

Kukorica (főzni való)	24
Kukorica (pattogatni való)	62
Lencse	53
Mangold	3
Padlizsán	5
Paradicsom	4
Paraj	2
Patisszon	6
Petrezselyemgyökér	6
Petrezselyemzöld	10
Póréhagyma	6
Rebarbara	3
Retek (piros)	2
Retek (fekete)	1
Sárgaborsó	53
Sárgarépa	8

Sóska	2
Spárga	2
Sütőtök	16
Szárazbab	54
Torma	16
Tök	6

Uborka	2
Vöröshagyma	8
Zeller	5
Zöldbab	7
Zöldborsó	14
Zöldpaprika	3

Zöldségek (lassan felszívódó szénhidrát)

Nyersanyagok	10g szh
az alábbi súlyú termékben van benne	
Articsóka	100
Bimbós kel	167
Burgonya	50
Cékla	167
Fokhagyma	38
Karalábé	143
Káposzta (fejes, vörös)	167
Kukorica (főzni való)	42
Kukorica (pattogatni való)	16
Lencse	19
Patisszon	167
Petrezselyemgyökér	167
Póréhagyma	167
Sárgaborsó	19
Sárgarépa	125
Sütőtök	63
Szárzabab	19
Torma	63
Tök	167
Vöröshagyma	125
Zöldbab	143
Zöldborsó	71

*Az alábbi zöldségekre nem számolunk
szénhidrátot (szh/100g)*

<i>Brokkoli</i>	<i>2</i>
<i>Cikória</i>	<i>2</i>
<i>Cukkíni</i>	<i>5</i>
<i>Csicsóka</i>	<i>4</i>
<i>Fejessaláta</i>	<i>2</i>
<i>Karfiol</i>	<i>4</i>
<i>Kelkáposzta</i>	<i>4</i>
<i>Kínai kel</i>	<i>2</i>
<i>Mángold</i>	<i>3</i>
<i>Padlizsán</i>	<i>5</i>
<i>Paradicsom</i>	<i>4</i>
<i>Paraj</i>	<i>2</i>
<i>Rebarbara</i>	<i>3</i>
<i>Retek (piros)</i>	<i>2</i>
<i>Retek (fekete)</i>	<i>1</i>
<i>Uborka</i>	<i>2</i>
<i>Sóska</i>	<i>2</i>
<i>Spárga</i>	<i>2</i>
<i>Zeller</i>	<i>5</i>
<i>Zöldpaprika</i>	<i>3</i>

Zöldségek (lassan felszívódó szénhidrát)

<i>Nyersanyagok</i>	Mérendő mennyiség [g]				
	CH.(100g)	30g CH[g]	20g CH	10g CH	5g CH
Articsóka	10	300	200	100	50
Bimbós kel	6	500	333	167	83
Brokkoli	2	1500	1000	500	250
Burgonya	20	150	100	50	25
Cékla	6	500	333	167	83
Cikória	2	1500	1000	500	250
Cukkini	5	600	400	200	100
Csicsóka	4	750	500	250	125
Fejessaláta	2	1500	1000	500	250
Fokhagyma	26	115	77	38	19
Karalábé	7	429	286	143	71
Karfiol	4	750	500	250	125
Káposzta (fejes, vörös)	6	500	333	167	83
Kelkáposzta	4	750	500	250	125
Kínai kel	2	1500	1000	500	250
Kukorica (főzni való)	24	125	83	42	21
Kukorica (pattogatni való)	62	48	32	16	8
Lencse	53	57	38	19	9
Mangold	3	1000	667	333	167
Padlizsán	5	600	400	200	100
Paradicsom	4	750	500	250	125
Paraj	2	1500	1000	500	250
Patisszon	6	500	333	167	83
Petrezselyemgyökér	6	500	333	167	83
Petrezselyemzöld	10	300	200	100	50

Póréhagyma	6	500	333	167	83
Rebarbara	3	1000	667	333	167
Retek (piros)	2	1500	1000	500	250
Retek (fekete)	1	3000	2000	1000	500
Sárgaborsó	53	57	38	19	9
Sárgarépa	8	375	250	125	63
Sóska	2	1500	1000	500	250
Spárga	2	1500	1000	500	250
Sütőtök	16	188	125	63	31
Szárazbab	54	56	37	19	9
Torma	16	188	125	63	31
Tök	6	500	333	167	83
Uborka	2	1500	1000	500	250
Vöröshagyma	8	375	250	125	63
Zeller	5	600	400	200	100
Zöldbab	7	429	286	143	71
Zöldborsó	14	214	143	71	36
Zöldpaprika	3	1000	667	333	167