

Szénhidrát-anyagcsere zavarban fogyasztható élelmiszerek VII.

Zsiradékok

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Olajok		
Bellasan olívaolaj (műanyag flakonban)	Aldi	
Bertolli Classico olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760218
Tesco olívaolaj 750ml	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009705780
Monini Anfora olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625639
Rapsol Bio repceolaj 500ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/olaj-ecet/bio-zentrale-bio-repceolaj-500-ml.p65879/896327.v3602960
Tesco extra szűz olívaolaj 750ml	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009306604
Auchan extra szűz olívaolaj 1l	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/auchan-extra-virgin-olivaolaj-1-l.p34468/824398.v34471
Floriol extra szűz olívaolaj 500ml	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/floriol-extra-szuz-olivaolaj-500-ml.p9685/400700.v9688
Bertolli extra szűz olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760126
Monini calssico extra szűz olívaolaj 750ml	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625707
Filio tökmagolaj 250ml	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008631165
Tökmagolaj 250ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/tokmagolaj-250-ml.p21037/599665.v21040
Filio hidegen sajtolt mákolaj 250ml	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120564475
Mákolaj 250ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/makolaj-250-ml.p27535/756769.v27538
Monini szőlőmagolaj 500ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/monini-szolomagolaj-500-ml.p14947/510929.v14950
Olivado extra szűz makadámdió olaj 250 ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-makadamdio-olaj-250-ml.p61871/599663.v3598955
Olivado extra szűz avokádó olaj 250	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-avokado-olaj-250-

ml		ml.p61868/599662.v3598952
Margarinok		
Delma light csészés margarin 500g (20%-os)	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007221626
Tesco Value light margarin 500g (25%-os)	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177721
Tuti Tipp 25%-os margarin 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/vaj-vajkrem-es-margarin/cseszes-kenheto-margarin/tuti-tipp-zsirtartalmu-margarin-25-500-g.p50640/823651.v50979
Waja light margarin 25%-os 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/waja-light-margarin-25-500g-10000001831?cat=106010

- Főzéshez, sütéshez csak az egyszerű olívaolajok és repceolajok javasoltak. A szűz, extra szűz olajok, mákolajok, tökmagolajok, avokádóolajok, makadámiadió olajok felhasználása hidegen (hőközlés nélkül) javasolt pl. kenyérre kenve, salátákhoz, zöldségkrémekhez.
- Zsírok (pl. sertészsír, libazsír, kacsazsír) fogyasztása nem ajánlott.
- Kenyerkenéshez light margarinok is használhatók. Vaj, teavaj nem javasoltak.