

Fogyókúrában fogyasztható élelmiszerek VI.

Gyümölcsök

| Termék | Hol kapható? | Hol tudom megnézni? |
|-------------------------|----------------------|---|
| Friss gyümölcsök | | |
| Idared alma | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006481618 |
| Jonagold alma | Tesco, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006222303 |
| Golden alma | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007681635 |
| Gála alma | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003260414 |
| Granny Smith alma | Tesco, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008023304 |
| Tesco red Chief alma | Tesco, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003272448 |
| Sun Grown piros alma | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006332163 |
| Tesco Braeburn alma | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007902433 |
| Vilmos körte | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003259975 |
| Tesco value körte | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008353043 |
| Nashi körte | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003266249 |
| Conference körte | Tesco, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008273570 |
| Mandarin | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008224596 |
| Narancs | Príma, Auchan | https://online.prima.hu/s/narancs-ledig-10000156089?cat=3020 |
| Sun Grown kiwi | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008216836 |
| Kiwi | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261985 |
| Grapefruit | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763814 |
| Ananász | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120780362 |
| Fehér szőlő | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007592795 |
| Piros szőlő | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008293820 |
| Tesco magnélküli | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu- |

| | | |
|--------------------------------------|----------------------|---|
| szőlő | | HU/products/2004007792614 |
| Tesco édes földieper | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007317817 |
| Tesco szeder | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330636 |
| Tesco málna | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330681 |
| Mézdinnye | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261602 |
| Görögdinnye | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006592765 |
| Kékáfonya | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331596 |
| Mangó | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261770 |
| Gránátalma | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008326641 |
| Pomelo | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120713201 |
| Tesco Finest érett avokádó | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010406553 |
| Avokádó | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261541 |
| Kókuszdió | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261282 |
| Banán | Tesco, Príma, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005406742 |
| Citrom | Tesco, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763951 |
| Physalis (földicseresznye) | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261954 |
| Kumkvat | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006387118 |
| Sharon gyümölcs | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003262395 |
| Carambola | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261589 |
| Sárgánygyümölcs | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331824 |
| Mirelit gyümölcsök | | |
| Nagyréde gyorsfagyasztott málna 250g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355077 |
| Classic gyorsfagyasztott málna 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sait/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-malna-500- |

| | | |
|---|---------------|---|
| | | g.p11107/431750.v11110 |
| Gyorsfagyasztott szárocá 450g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355100 |
| Tesco gyorsfagyasztott szárocá 400g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009385449 |
| Nagyrédé gyorsfagyasztott áfonya 250g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355095 |
| Classic fagyasztott áfonya 500g | Príma | https://online.prima.hu/s/classic-afonya-fagyasztott-500g-10000173897?cat=5035 |
| Tesco gyorsfagyasztott fekete áfonya 300g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010530036 |
| Ardo fekete áfonya 300g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/ardo-fekete-afonya-300-g.p41935/880200.v41938 |
| Nagyrédé gyorsfagyasztott szeder 450g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010427985 |
| Classic gyorsfagyasztott fekete szeder 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gyumlcs/classic-gyorsfagyasztott-fekete-szeder-500-g.p11110/431753.v11113 |
| Tesco gyorsfagyasztott málna 300g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009729939 |
| FeVita gyorsfagyasztott friss pirosríbiszke 300 g | Tesco, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010462634 |
| Sprint gyorsfagyasztott szilva 450g | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009668672 |
| Fevita gyorsfagyasztott friss meggy 300g | Príma, Auchan | https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-magozott-friss-meggy-300g-10000012893?cat=5035 |
| Mirelite egres 400g | Príma, Auchan | https://online.prima.hu/s/mirelite-egres-400g-10000141943?cat=5035 |
| Egzotik gyorsfagyasztott mangó és málna gyümölcskeverék 250 g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355054 |
| Fevita gyorsfagyasztott gyümölcskeverék | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020013084 |

| | | |
|---|--------|---|
| 300g | | |
| Nagyrédé gyorsfagyasztott gyümölcskeverék 250g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355060 |
| Gyorsfagyasztott gyümölcsleves alap 600g | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120182730 |
| Tuti Tipp gyümölcsleves alap 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/tuti-tipp-gyumolcsleves-alap-500-g.p50097/837220.v50433 |
| Fevita gyorsfagyasztott gyümölcskeverék 300g | Príma | https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-gyumolcskeverek-300g-10000012897?cat=5035 |
| Mirelite erdei gyümölcskeverék 400g | Príma | https://online.prima.hu/s/mirelite-erdei-gyumolcskeverek-400g-10000141941?cat=5035 |
| Classic gyorsfagyasztott erdei gyümölcskeverék 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-erdei-gyumolcskeverek-500-g.p19099/579330.v19102 |

- A termelőktől vásárolt minőségi gyümölcsök természetesen előnyben részesítendőek a bolti termékekkel szemben.
- Az idénygyümölcsök választandók elsőként.
- Ajánlott beszerzési helyek:
 - www.nekedterem.hu
 - www.szatyorbolt.hu
 - www.csomagolasmentes.hu

Gyümölcsök szénhidrát tartalma

| Gyümölcsök | Szénhidrát tartalom (100 gr-ban) |
|----------------------------------|----------------------------------|
| Datolya (préselt) | 72,5 gr |
| Goji bogyó (szárított) | 58 gr |
| Gesztenyepüré (gyorsfagyasztott) | 48 gr |
| Gesztenyekrém (gyorsfagyasztott) | 44 gr |
| Gesztenye | 33 gr |
| Banán | 24 gr |
| Füge | 19 |
| Datolyaszilva | 18,6 |
| Szőlő | 18 gr |
| Mangó | 17 gr |
| Gránátalma | 16 gr |
| Kókusz | 15 gr |
| Áfonya | 14,5 gr |
| Cseresznye | 14 gr |
| Maracuja | 14 gr |
| Ringló | 13,5 gr |
| Szilva | 13 gr |
| Ananász | 12 gr |
| Körte | 12 gr |
| Kiwi | 11 gr |
| Nektarin | 11 gr |
| Meggy | 11 gr |
| Mandarin | 10 gr |
| Kajszibarack | 10 gr |
| Papaya | 10 gr |
| Pomelo | 9,6 gr |
| Avokádó | 9 gr |
| Őszibarack | 9 gr |
| Birsalma | 9 gr |
| Ribizli (fekete) | 9 gr |
| Csipkebogyó | 8 gr |
| Egres | 8 gr |
| Narancs | 8,5 gr |
| Sárgadinnye | 8 gr |
| Citrom | 7,5 gr |
| Alma | 7 gr |
| Földieper | 7 gr |
| Grapefruit | 7 gr |
| Ribizli (vörös) | 7 gr |
| Görögdinnye | 6,5 gr |
| Szeder | 6 gr |
| Málna | 5 gr |