

Fogyókúrában fogyasztható élelmiszerek IV.

Halak, tengeri herkentyűk

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Halak		
Classic gyorsfagyasztott csendes-óceáni lazac 800 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120438538
Tesco gyorsfagyasztott lazacfilék 475 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026253
Frosta gyorsfagyasztott lazac filé 2x125g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025443
Tesco Finest gyorsfagyasztott lazacfilé 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120390092
Tico vadlazac porció 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-hal/fagyasztott-halfile/tiko-vadlazac-porcio-250g.p33973/818366.v33976
Royal csendes-óceáni lazacfilé 250g	Príma	https://online.prima.hu/s/royal-csendes-oceani-lazacfile-fagyasztott-250g-10000173892?cat=5060
Nowaco gyorsfagyasztott zsigerelt egész makréla 1200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389169
Classic gyorsfagyasztott alaszakai tőkehalfilé hozzáadott vízzel 640 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009903872
Ocean fagyasztott alaszakai tőkehal filé 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010679407
7 tenger gyorsfagyasztott tengeri haltörzs 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389025
Classic gyorsfagyasztott hekkfilé hozzáadott vízzel 1000 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009317013
Classic gyorsfagyasztott hekkörzs hozzáadott vízzel 900 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120180110
Tesco Value gyorsfagyasztott tőkehal filé 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120395069
Nowaco halfilé porció 400g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120389175
MyFood mélyfagyasztott atlanti tőkehal 450 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026145

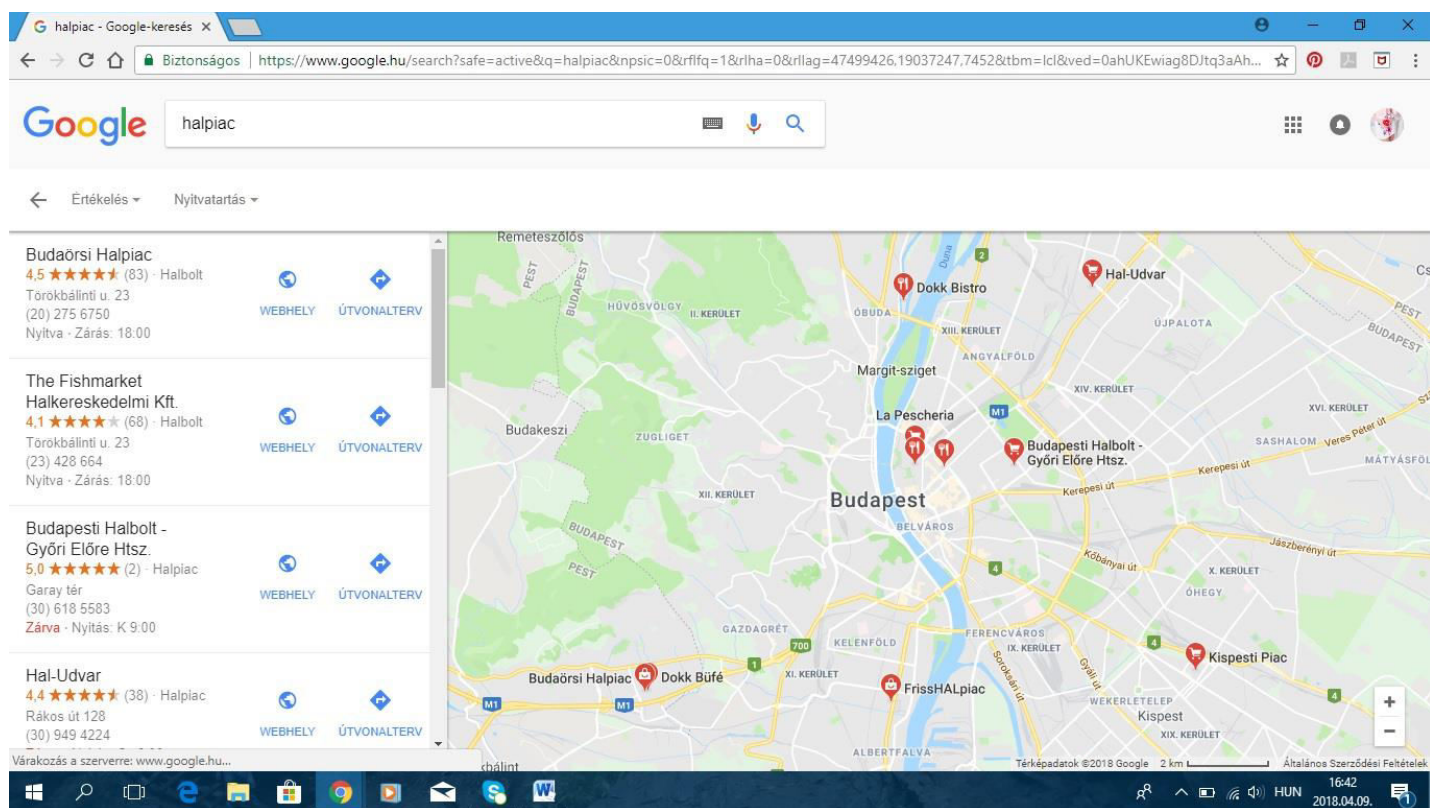
Nowaco gyorsfagyasztott, zsigerelt egész szivárványos pisztráng 450 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020151889
Delforg gyorsfagyasztott afrikai harcsafilé 750 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166600
Hortobágyi Halgazdaság BIO gyorsfagyasztott amur szelet 600g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120390086
Halkonzervek		
Natúr Thunfisch filé	Aldi	
Sea Fish tonhaltörzs natúr lében 80g	Príma	https://online.prima.hu/s/sea-fish-tonhaltorzs-natur-leben-80g-56g-10000113537?cat=356050
Giana aprított tonhal sós lében 185g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320224
Tesco value aprított tonhal sós lében 185g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120317019
Eva tonhal natúr lében 160g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010844430
Giana tonhal darabok saját lében 185g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120218718
Rio Mare tonhaldarab sós lében 80g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120479495
Twist tonhaltörzs natúr lében 80g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320248
Calvo tonhal természetes lében 80g	Tesco	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/halkonzervek/calvo-tonhal-termeszetes-leben-3-x-80-g.p24358/716494.v24361
Füstölt halak		
Bonito füstölt makréla törzs 150g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/halkeszitmenyek/fustolt-hal/fustolt-makrela-torzs-150-g.p47805/679589.v47880
Almar alaszakai lazac 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020019960
Halász Mester tisztított pisztráng	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020197789
Classic Csendes-óceáni hidegen füstölt szeletelt vadlazac 100 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009084311
Limito prémium hidegen füstölt, norvég lazac szeletek 100 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120600824
Connoisseur füstölt	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-

atlanti lazac szelet 50 g		HU/products/2004120691317
Contimax füstölt makréla 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951114
Tesco atlanti tőkehal filé	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120677595
Tesco hidegen füstölt lazac szeletek 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010458606
Vici füstölt szeletelt atlanti lazacfilé 180g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008411736
Füstölt pisztráng filé 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951251
Royal Premium hidegen füstölt lazacfilé szeletek 100 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010121043
Almar hidegen füstölt tonhal szeletek 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020019959
Vici Premium melegen füstölt bőrös makrélafile 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120324961
Club Del Mar hidegen füstölt, norvég lazac szeletek 100 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020125431
Fisher King melegen füstölt makréla filé 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010952715
ArcticFish melegen füstölt hering 200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020003080
Classic hidegen füstölt lazacfilé szeletek 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020142655
Classic füstölt makréla törzs 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020142650
Classic füstölt makréla filé 100g	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/classic-fustolt-makrelafile-100g-10000136463?cat=2035
Almar füstölt pisztráng filé 125g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020125434
Vici szeletelt, hidegen füstölt vadlazacfilé 100 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020181501
Ocean Fish hidegen füstölt tonhal szeletek 150g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/halkeszitmenyek/friss-halak/ocean-fish-hidegen-fustolt-tonhal-szeletek-150-g.p61387/872919.v3598468
Tengeri herkentyűk		
Vilsund Blue kagyló páclében 350 g	Tesco, Auchan	
7 tenger gyorsfagyasztott, előfőzött kagylóhús	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010838002

500g		
Tesco gyorsfagyasztott kagylóhús 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027284
Viking fekete capelin kaviár 50g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808827
Viking vörös capelin kaviár 50g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808780
Bella Mare gyorsfagyasztott királyrák héjatlan 250 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010091384
Tesco gyorsfagyasztott garnéla 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027289
Tesco gyorsfagyasztott koktélgarnéla 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027287
Bella Mare gyorsfagyasztott koktél garnéla 250 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010091360
Tesco Finest gyorsfagyasztott óriás garnéla 400g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120007968
Royal fekete tigrisrák 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120033245
Tesco gyorsfagyasztott tintahalkarikák 200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027288
MyFood mélyfagyasztott, főzött poliplábak 200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026138
Royal Premium gyorsfagyasztott tenger gyümölcsei hozzáadott vízzel 360 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166597
Tesco gyorsfagyasztott tenger gyümölcsei 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020027286

- A natúr termékek fogyasztása ajánlott inkább, a füstöltekkel szemben.
- A halpiacról származó halak, tengeri herkentyűk mindig előnyben részesítendőek a bolti termékekkel szemben.

Budapesti halpiac körkép



Jó halas étterem, jó halas lelőhelyek

Étterem

- Hello Hal
- Keszegsütő
- Halműhely
- Stég
- Halkakas
- MrPisztráng (házhozszállítás is)

<http://www.mrpisztrang.hu/>

Vásárlás

- Halker Kft.
- Hortobágyi Halgazdaság Zrt.
- VoyageX Morini Kft.

Piac

- Budaörsi halpiac <http://thefishmarket.hu/>
- Vásárcsarnok <https://www.piaconline.hu/new/index.php>
- Friss hal piac <http://frisshalpiac.hu/>