

Fogyókúrában fogyasztható élelmiszerek III.

Húsok, húskészítmények

Termék neve?	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Húsok		
Csirkemell filé	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003176258
Tanyasi friss csirkemell filé	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007524109
Tesco friss csirkemell filé 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120497968
Tuti Tipp friss csirkemell filé	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirkemell-file-habtalcas.p4741/26418.v4741
Auchan csirkemell filé 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirkemell-file-500-g.p44863/930003.v44866
Csirke alsócomb	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002638153
Tuti Tipp friss csirke alsócomb	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirke-alsocomb-habtalcan.p16747/54593.v16750
Auchan csirke alsócomb	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-alsocomb-700-g.p44842/929997.v44845
Csirke felsőcomb	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002638245
Csirke felsőcomb filé	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120576645
Tuti Tipp friss csirke felsőcomb	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirke-felsocomb-habtalcas.p16750/54594.v16753
Auchan csirke felsőcomb filé 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-felsocombfile-500-g.p44848/929999.v44851
Tanyasi csirkecomb	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007524062
Tesco friss egész csirke combfilé 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120841498
Tuti Tipp friss csirkecomb filé	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirkecomb-file-habtalcas.p2470/199263.v2470
Auchan csirke egész comb 750g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-egesz-comb-750-g.p44854/930000.v44857
Csirke comb	Príma	https://online.prima.hu/s/csirkecomb-10000156132?cat=2020

Pulykamell filé	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734602
Pulyka alsócomb	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734619
Pulyka felsőcomb	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734633
Pulyka felsőcomb filé	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734640
Pulyka medalion	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020057281
Marha comb	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277832
Marha lapocka	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277917
Tesco friss marha lapocka szelet	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193210
Marha oldallapocka	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120710878
Marha fehérpecsenye	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277825
Terra Pannonia marhahús fehérpecsenye csont nélkül	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120742581
Tesco friss marha fehérpecsenye szelet	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193227
Terra Pannonia marhahús bélszín csont nélkül	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120742615
Marha nyak	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277894
Marha lábszár	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277900
Tesco friss csontos marha lábszár	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120293656
Sertés szűzpecsenye	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010272714
PICK Sertés göngyölt szűzpecsenye GMO mentes	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020167023
Sertés karaj	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008600512
Tesco friss szeletelt sertés karaj csont nélkül 720 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010437137
Sertés comb	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007357660

Tesco darált sertéscomb 10% zsír 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008498713
Tesco sertés-marha darálthús 10% zsírtartalommal 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120693085
Tesco friss nyúl eleje 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120520014
Tesco friss nyúlcomb 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120520141
Pecsenyenyúl lapocka 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/nyul-hus/pecsenyenyul-lapocka-500-g.p10381/415998.v10384
Tesco Finest borjú érmék, combhúsból 200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020015522
Vaddisznócomb csont nélkül	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/vad-hus/vaddisznocomb-csont-nelkul.p10387/416081.v10390
Őz ragu	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/vad-hus/oz-ragu.p96587/514806.v3633619

Felvágottak

Herz gála szeletelt sült sonka 90g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574153
Herz gála szeletelt csemege sonka 90g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574184
Herz vital szeletelt pulykamell sonka 90g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120194175
Herz gála szeletelt csemege karaj 90g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574146
Herz gála szeletelt paprikás csemege karaj 90g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574139
Herz gála szeletelt sült karaj 90g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120194186
Herz gála szeletelt sonka 90g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574160
Kaiser szeletelt gourmet sonka 100g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120560692
Kaiser szeletelt debreceni sonka 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120560703
Kométa classic szeletelt extra sonka 100g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120492478
Kométa kemencés sült csirkemell sonka	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020164368

100g		
Kométa Kemencés sült pulykamell sonka 100 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/baromfisonka/kometa-kemences-sult-pulykamell-sonka-100-g.p73545/9582.v3610633
eFeF szeletelt leheletvékony csirkemell sonka 200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009985120
eFeF Royal King szeletelt leheletvékony csirkemell sonka 125 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009040119
Le & Co prágai sonka 100 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025463
Le & Co prémium sonka 100 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025462
Le & Co Bohemia sonka 100 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120778210
Tauris szeletelt gépsonka 150g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025457
Tauris csirkemell sonka szeletelt 80g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/baromfisonka/tauris-csirkemell-sonka-szeletelt-80-g.p39196/855620.v39199
Tauris prémium sült sonka szeletelt 150g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/premium-sult-sonka-szeletelt-150-g.p39871/862468.v39874
Privát Hús szeletelt gépsonka 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020024084
Landhof szeletelt milánói sonka 150 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/landhof-szeletelt-milanoi-sonka-150-g.p37450/843699.v37453
Landhof szeletelt tálaló sonka 100g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/landhof-szeletelt-talalosonka-0-100-kg.p37453/843700.v37456
Auchan sonka jambon de paris 180 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/auchan-sonka-jambon-de-paris-180-g.p15451/521841.v15454
Valdor Delco paprikás pulykamell	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002641177
Sága royal selyemsonka 160g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020061444
Orsi csirkemell sonka 400g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009880685
Majorannás csirkemell szelet –	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/majorannas-csirkemell-szelet-

pultos		pultos.p28495/767740.v28498
Borsos csirkemell szelet – pultos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/brosos-csirkemell-szelet-pultos.p28498/767741.v28501
Gallicoop szeletelt ínycenc pulyka mellsonka 100 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/baromfisonka/gallicoop-szeletelt-inyenc-pulyka-mellsonka-100-g.p18547/572581.v18550
Delikatess Prosciutto cotto 150 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/prosciutto-cotto-150-g.p17302/553963.v17305
Valdor fokhagymás pulykamell sonka – pultos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/valdor-fokhagymas-pulykamell-sonka-pultos.p1546/157321.v1546
Valdor Delko szeletelt paprikás, főtt pulykamellsonka 90 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/baromfisonka/valdor-delko-szeletelt-paprikas-fott-pulykamellsonka-90-g.p33988/818616.v33991
Valdor paprikás pulykamell sonka – pultos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/valdor-paprikas-pulykamell-sonka-pultos.p1549/157323.v1549
Prágai baromfi sonka – pultos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/pragai-baromfi-sonka-pultos.p28060/765519.v28063
Auchan sonka – pultos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/auchan-sonka.p45427/484518.v45427
Prémium sült sonka – pultos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/premium-sult-sonka.p45457/705802.v45457
Frikandó sonka – pultos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/frikando-sonka.p45466/725650.v45466
Virsli		
Aldi light virsli	Aldi	https://www.aldi.hu/hu/kinalatunkbol/new-lifestyle/reszletes-oldal/ps/p/light-hamozott-serts-virsli/

- A megbízható hentesről vásárolt, illetve háztáji termékek mindig előnyben részesítendőek a bolti csomagolt, illetve pultos árakkal szemben.
- A csirkecomb és a pulykacomb bőr nélkül napi szinten fogyasztható. Zsírosabb húsrészeket illetve a csirkecomb, pulykacomb bőrét csak heti 1-2 alkalommal fogyassza.
- Napi szinten a 100g/3g> zsírtartalmú húskészítmények fogyaszthatók. A zsírdúsabb sonkák, párizsik, szalámifélék, májkrémek, hurkák, kolbászok, virslik, tepertők, szalonnák, kocsonya, disznósajt fogyasztása nem ajánlott.