

Fogyókúrában fogyasztható élelmiszerek VIII.

Olajos magvak, magkrémek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Olajos magvak		
Dió	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120010969
Kesudió	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810633
Tesco pekándió 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168122
Tesco makadámiadió 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168142
Tesco brazil dió 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168141
Török mogyoró	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005401693
Kalifa török mogyoró 100g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mogyoro/torok-mogyoro-100-g.p340/107365.v340
Földimogyoró	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003269080
Mogyi nyers erdei mogyoró 100g	Tesco	https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mogyoro/mogyi-nyers-erdei-mogyoro-100-g.p23206/702149.v23209
Tesco mogyoróbél 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168126
Hántolt napraforgómag	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120809751
Pisztácia	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005221871
Natúr mandulabél	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810627
Tesco mandulabél 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020167674
Natur Food mandulabél 100g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mandula/natur-food-mandulabel-100-g.p22024/668047.v22027
Kalifa étkezési mák 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009706428
Kalifa szezám-mag 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010636660
Natura lenmagpehely 500ml	Napibio webáruház	https://www.napibio.hu/natura-lenmagpehely-500g

Tellér chia mag 125g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592861
Tesco Nut Mix Deluxe magkeverék 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020168148
Tesco Finest magkeverék 225g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020170906
Magkrémek		
Meridian bio sötét tahini 270g (szezámkrém)	Culinaris	https://culinaris.hu/item/meridian-bio-sotettahini-270g
DM Bio szezám tahini 250g	DM	https://www.dm.hu/dmbio-szezam-tahini-p4010355208613.html
Meridian bio darabos mogyoróvaj 280g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/meridian-bio-darabos-mogyorovaj-280g
Meridian bio mandulavaj	Culinaris	https://culinaris.hu/item/meridian-bio-mandulavaj-170g
DM Bio mandulakrém 250g	DM	https://www.dm.hu/dmbio-mandulakrem-p4010355208651.html

- Az olajos magvak ajánlott napi fogyasztása max. 10-20g.
- A lenmag előnyösebb pehely formájában, mert úgy jobban hasznosul a zsírsav tartalma.
- A magvak máshol is beszerezhetők, de csak a sótlan, natúr fajták javasoltak!