

Fogyókúrában fogyasztható élelmiszerek V.

Zöldségek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Zöldségek		
Vörös káposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/voros-kaposzta.p22537/6923.v22540
Fejes káposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/fejeskaposzta.p22558/6925.v22561
Kínai kel	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kinai-kel.p23260/7025.v23263
Kelkáposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kelkaposzta.p23305/7030.v23308
Jégsaláta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/jegsalata.p4003/24357.v4003
Fejes saláta	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/fejes-salata.p14278/500079.v14281
Lollo saláta	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/lollo-salata.p17461/557773.v17464
Római saláta	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/romai-salata.p17464/557786.v17467
Tölgylevél saláta	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/tolgylevel-salata.p17467/557788.v17470
Spenót	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/spenot.p23128/7007.v23131
Karalábé	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/karalabe.p14296/500092.v14299
Kelbimbó	Príma	https://online.prima.hu/l/zoldseg-3010/3
Karfiol	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/karfiol-ledig-10000156101?cat=3010
Brokkoli	Príma, Tesco	
Sárgarépa	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/sargarepa-uj-csomos.p14308/500101.v14311
Fehérrépa	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/makoi-petrezselyemgyoker.p8197/36690.v8200
Zellerszár	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-

		gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellerszar.p14329/500113.v14332
Zellergumó	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellergumo.p22669/6954.v22672
Fokhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/fokhagyma-3-db.p826/129424.v826
Vöröshagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/voroshagyma-500-g.p1564/158023.v1564
Póréhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/porehagyma.p14305/500100.v14308
Fehér csiperke	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/feher-csiperke-6db-toltenivalo.p3766/235710.v3766
Barna csiperke	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/barna-csiperke-ledig.p41128/87189.v41131
Laskagomba	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/laskagomba-leveles-300-g.p3769/235719.v3769
Padlizsán	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/padlizsan.p4006/24369.v4006
Cukkini	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cukkini-ledig-10000156137?cat=3010
Főzőtök	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/fozotok.p23029/6984.v23032
Cékla	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cekla-ledig-10000156140?cat=3010
Fekete retek	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/fekete-retek.p4030/24435.v4030
Újhagyma	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/csemege-hagyma-talcas.p3727/234437.v3727
Lilahagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/lilahagyma-3-db.p820/129421.v820
Paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-500-g.p2083/177743.v2083
Fürtös paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-furtos-700-g.p2116/179219.v2116
Kaliforniai paprika	Auchan, Príma,	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kalifornia-1-

	Tesco	kg.p6745/325851.v6748
TV paprika	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/etkezesi-paprika.p20446/592740.v20449
Kápia paprika	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kapia.p36988/84239.v36991
Kígyóuborka	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-kigyo.p14311/500104.v14314
Uborka	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-furtos.p22603/6935.v22606
Hónapos retek	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/honapos-retek-csomo.p14293/500089.v14296
Jégcsap retek	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/jegcsap-retek.p47429/7063.v47507
Sárga burgonya	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-sarga-2-5-kg.p47378/463039.v47456
Piros burgonya	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-piros-2-5-kg.p47393/518158.v47471
Édes burgonya	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/edes-burgonya.p4024/24419.v4024
Csicsóka	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/csicsoka-ft-kg.p29842/783345.v29845
Előre csomagolt saláták		
Auchan szeletelt jégсалáta 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-szeletelt-jegsalata-250g.p32029/807502.v32032
Auchan bébi spenót 100g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-bebi-spenot-100g.p33256/813084.v33259
Auchan sárgarépacsikok 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-sargarepacsik-200g.p44497/927417.v44500
Auchan szeletelt vöröskáposzta 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-voroskaposzta-szeletelt-180g.p44500/927418.v44503
Auchan szeletelt fejeskáposzta 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-fejeskaposzta-szeletelt-180g.p44503/927419.v44506
Auchan rucola saláta 80g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-rucola-salata-80-g.p62084/967050.v3599168
Auchan madársaláta 80g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-madarsalata-80-g.p62087/970255.v3599171
Eisberg Vitafresh Vitamin Mix 180 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-vitafresh-vitamin-mix-180-g.p4582/260144.v4582

Eisberg Gourmet Pikáns Mix friss salátakeverék 180 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-gourmet-pikans-mix-friss-salatakeverek-180-g.p7246/339914.v7249
Eisberg Mediterran Bolero Mix friss salátakeverék 150 g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-mediterran-bolero-mix-friss-salatakeverek-150-g.p12964/474525.v12967
K&K Family friss salátakeverék 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/k-k-family-friss-salatakeverek-200-g.p16804/546385.v16807
Eisberg Mediterran Fitness Mix friss salátakeverék 150 g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-mediterran-fitness-mix-friss-salatakeverek-150-g.p20599/594189.v20602
Eisberg Wellfresh Mix friss salátakeverék 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-wellfresh-mix-friss-salatakeverek-200-g.p20602/594191.v20605
Eisberg Puszta saláta friss salátakeverék 200 g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/eisberg-pusztas-salata-friss-salatakeverek-200-g.p20605/594194.v20608
K&K Family To Go Bar friss salátakeverék 120 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata-mixek/k-k-family-to-go-bar-friss-salatakeverek-120-g.p26941/753122.v26944
Eisberg Kertész saláta 220 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salataontet/eisberg-kertesz-salata-220-g.p23815/707597.v23818
Mirelit zöldségek		
Frosta leveles spenót 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frosta-leveles-spenot-300-g.p65411/880900.v3602492
Fevita gyorsfagyasztott sárgarépa 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-sargarepakorong-450-g.p65435/881644.v3602516
Frigo gyorsfagyasztott karfiol 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frigo-gyorsfagyasztott-karfiol-rozsa-500-g.p67469/967344.v3604550
Erdei gombakeverék 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gomba-es-gombakeverek/erdei-gombakeverek-500-g.p11428/442626.v11431
Fevita gyorsfagyasztott zsenge fejtett bab 450g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-zsenge-friss-fejtett-bab-450-g.p424/1142.v424
Bonduelle gyorsfagyasztott bébirépa 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-bebirepa-400-g.p2953/214790.v2953
Bonduelle Gold gyorsfagyasztott csemegekukorica 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gold-gyorsfagyasztott-morzolt-csemegekukorica-400-g.p2497/201502.v2497

Bonduella gyorsfagyasztott kelbimbó 400g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-kelbimbo-400-g.p4633/261248.v4633
Iglo gyorsfagyasztott zöldborsó 750g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-tavaszi-zoldborso-750-g.p8341/370420.v8344
Bonduella gyorsfagyasztott brokkoli 1kg	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-brokkoli-1000-g.p8506/374541.v8509
Hajdúkert vágott sárgahüvelyű bab 900 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/hajdukert-vagott-sargahuevelyu-bab-900-g.p25129/728570.v25132
Auchan karfiol 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/auchan-karfiol-1-kg.p28801/771211.v28804
Bonduelle Vapeur zöldhüvelyű vágott zöldbab 400 g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-vapeur-zoldhuevelyu-vagott-zoldbab-400-g.p29836/783334.v29839
Ardo zöldsparága 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/ardo-zoldsparga-1-kg.p9565/398147.v9568
Tuti Tipp gyalult tök 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/tuti-tipp-gyalult-tok-1-kg.p24049/712261.v24052
Iglo gyorsfagyasztott parajpüré 450g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg-pure/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-parajpure-450-g.p394/11285.v394
Auchan zöldségkeverék 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/auchan-zoldsegkeverek-1-kg.p16999/549691.v17002
Hajdúkert mexikói zöldségkeverék 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/hajdukert-mexikoi-zoldskerverek-450-g.p25132/728571.v25135
Hajdúkert franciasaláta keverék 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/hajdukert-franciasalata-keverek-450-g.p25135/728572.v25138
Iglo gyorsfagyasztott nyári zöldségkeverék 450g	Auchan? tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldsegkeverek/iglo-gyorsfagyasztott-nyari-zoldsegkeverek-450-g.p62666/11319.v3599747
Fevita gyorsfagyasztott nyári zöldségkeverék 450g	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-nyari-zoldsegkeverek-450g-10000012924?cat=503020

Paradicsom készítmények		
Cirio hámozott paradicsom 400g	Culinaris, Tesco	https://culinaris.hu/item/cirio-hamozott-paradicsom-400g
Rustichella bio paradicsompüré 500g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/rustichella-bio-paradicsompure--500g
De Cecco koktélpáradicsom konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/de-cecco-koktelparadicsom-konzerv-400g
Tesco aprított paradicsom paradicsompürében 400g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020080200
Cirio paszírozott paradicsom 680g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120403038
Mutti hámozott paradicsom 800g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/zoldseg-konzervek/mutti-hamozott-paradicsom-800-g.p12097/455865.v12100
Konzervek		
Baxters bébi cékla 455g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/baxters-bebi-cekla--33--455g
A l'Olivier görög fekete olívbogyó 115g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/olivier-gorog-fekete-olivabogyo-370g
Geo Bijoux Verts Lencse 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/geo-bijoux-verts-lencse-400g
Geo Edamame bab 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/geo-edamame-bab-400g
TRS feketebab konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/trs-feketebab-konzerv-400g
Libbys süttők püré 425g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/libbys-sutotok-pure-425g
Lou Bersac Száritott erdei gombakeverék 40g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/lou-bersac-szaritott-erdei-gombakeverek-40g
TRS csicseriborsó konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/trs-csicseriborso-konzerv-400g
M. de Turenne Párolt zöldbab 330g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/m--de-turenne-parolt-zoldbab-330g
Schenkel articsókaszív 390g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/schenkel-artischoken-herzen-390g
Exotic Food bambusz-szeletek vízben 227g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/exotic-food-bambusz-szeletek-vizben-227g
Lieblings Kren reszelt torma 60g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/lieblings-kren-reszelt-torma-60g
Madhu okra 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/madhu-okra-400g

Marguerite de Turenne Zöldspárga 190g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/marguerite-de-turenne-zoldsparga-190g
Pesto		
Gallinara Pesto Genovese 130g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/gallinara-pesto-genovese-130g
Alga		
Wel-Pac Fueru Wakame tengeri alga 57g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/wel-pac-fueru-wakame-tengeri-alga-57g
Csírák		
Brokkoli csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/brokkoli-csira/
Búza csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/buza-csira/
Görögszéna csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/gorogszena-csira/
Lucerna csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/lucerna-csira/
Mustár csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/mustar-csira/
Napraforgó csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/napraforgo-csira/
Póréhagyma csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/porehagyma/
Repce csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/repce-csira/
Retek csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/retek-csira/
Sangó retek csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/sango-retek/
Vöröshagyma csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/hagyma-csira/
Vöröshere csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/voroshere/
Babfélék csírája	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/bab-csira/
Vöröskáposzta csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/voroskaposzta-csira/
Zsázsa csíra	Bioháló	http://biohalo.hu/termekeink/csirak/zsazsa-csira/
Savanyúságok		
Tuti tipp vegyes savanyúság 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/tuti-tipp-vegyes-savanyusag-400-g.p97267/947764.v3634301
Auchan vegyes savanyúság 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-vegyes-savanyusag-500-g.p50397/936820.v50733
Auchan savanyított káposzta 800g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-savanyitott-kaposzta-800-g.p50382/936761.v50718
Tuti Tipp savanyított káposzta 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/tuti-tipp-savanyitott-kaposzta-zacskos-400-g.p62057/947768.v3599141
Rusa Savanyúság savanyított káposzta 700 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003277078
Auchan ecetes cékla 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-ecetes-cekla-500-g.p50436/946799.v50772
Auchan kovászos	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-

uborka 500g		savanyusagok/savanyusagok/auchan-kovaszos-uborka-500-g.p97235/946009.v3634269
Bnei darom uborka sós lében 720g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/bnei-darom-uborka-sos-leben-720g
Calvi hagyma édes-savanyú lében 280g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/calvi-hagyma-edes-savanyu-leben-280g
Fazekas káposztasaláta	Príma	https://online.prima.hu/s/fazekas-kaposzta-salata-650g-350g-10000071928?cat=35603020
Rusa Savanyúság céklasaláta édesítőszerrel 500 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120806184

- A termelőtől vásárolt minőségi termékek természetesen előnyben részesítendőek a bolti árakkal szemben.

Zöldségek szénhidrát tartalma

Nyersanyagok	100g/g CH
Articsóka	10
Bimbós kel	6
Brokkoli	2
Burgonya	20
Cékla	6
Cikória	2
Cukkini	5
Csicsóka	4
Fejessaláta	2
Fokhagyma	26
Karalábé	7
Karfiol	4
Káposzta (fejes, vörös)	6
Kelkáposzta	4

Kínai kel	2
Kukorica (főzni való)	24
Kukorica (pattogatni való)	62
Lencse	53
Mangold	3
Padlizsán	5
Paradicsom	4
Paraj	2
Patisszon	6
Petrezselyemgyökér	6
Petrezselyemzöld	10
Póréhagyma	6
Rebarbara	3
Retek (piros)	2
Retek (fekete)	1

Sárgaborsó	53
Sárgarépa	8
Sóska	2
Spárga	2
Sütőtök	16
Szárazbab	54
Torma	16

Tök	6
Uborka	2
Vöröshagyma	8
Zeller	5
Zöldbab	7
Zöldborsó	14
Zöldpaprika	3