

Fogyókúrában fogyasztható élelmiszerek VII.

Zsiradékok

| Termék | Hol kapható? | Hol tudom megnézni? |
|--|----------------------|---|
| Olajok | | |
| Bellasan olívaolaj (műanyag flakonban) | Aldi | |
| Bertolli Classico olívaolaj 500ml | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760218 |
| Tesco olívaolaj 750ml | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009705780 |
| Monini Anfora olívaolaj 500ml | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625639 |
| Rapsol Bio repceolaj 500ml | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/olaj-ecet/bio-zentrale-bio-repceolaj-500-ml.p65879/896327.v3602960 |
| Tesco extra szűz olívaolaj 750ml | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009306604 |
| Auchan extra szűz olívaolaj 1l | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/auchan-extra-virgin-olivaolaj-1-l.p34468/824398.v34471 |
| Floriol extra szűz olívaolaj 500ml | Auchan, Príma | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/floriol-extra-szuz-olivaolaj-500-ml.p9685/400700.v9688 |
| Bertolli extra szűz olívaolaj 500ml | Tesco, Auchan, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760126 |
| Monini calssico extra szűz olívaolaj 750ml | Tesco, Auchan | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625707 |
| Filio tökmagolaj 250ml | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008631165 |
| Tökmagolaj 250ml | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/tokmagolaj-250-ml.p21037/599665.v21040 |
| Filio hidegen sajtolt mákolaj 250ml | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120564475 |
| Mákolaj 250ml | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/makolaj-250-ml.p27535/756769.v27538 |
| Monini szőlőmagolaj 500ml | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/monini-szolomagolaj-500-ml.p14947/510929.v14950 |
| Olivado extra szűz makadámdió olaj 250 ml | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-makadamdio-olaj-250-ml.p61871/599663.v3598955 |
| Olivado extra szűz avokádó olaj 250 | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/olivado-extra-szuz-avokado-olaj-250- |

| | | |
|--|----------------------|---|
| ml | | ml.p61868/599662.v3598952 |
| Margarinok | | |
| Delma light csészés margarin 500g (20%-os) | Tesco, Auchan, Príma | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007221626 |
| Tesco Value light margarin 500g (25%-os) | Tesco | https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020177721 |
| Tuti Tipp 25%-os margarin 500g | Auchan | https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/vaj-vajkrem-es-margarin/cseszes-kenheto-margarin/tuti-tipp-zsirtartalmu-margarin-25-500-g.p50640/823651.v50979 |
| Waja light margarin 25%-os 500g | Príma | https://online.prima.hu/s/waja-light-margarin-25-500g-10000001831?cat=106010 |

- Főzéshez, sütéshez csak az egyszerű olívaolajok és repceolajok javasoltak. A szűz, extra szűz olajok, mákolajok, tökmagolajok, avokádóolajok, makadámiadió olajok felhasználása hidegen (hőközlés nélkül) javasolt pl. kenyérre kenve, salátákhoz, zöldségkrémekhez.
- Zsírok (pl. sertészsír, libazsír, kacsazsír) fogyasztása nem ajánlott.
- Kenyerkenéshez light margarinok is használhatók. Vaj, teavaj nem javasoltak.