

Fruktóz malabszorpcióban javasolt élelmiszerek I.

Gabonák, lisztjeik és a belőlük készült termékek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Gabonák		
Tesco barna rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682258
BioPont BIO barna rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009873519
Riceland Selection Himalaya Basmati 'A' minőségű rizs 500 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010621543
Tesco 'A' minőségű basmati rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009682432
Yano basmati rizs 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020008918
Tellér bulgur 200g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592890
For Health bulgur 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020096981
Hayat bulgur 1kg	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026592
Green Farm bulgur 250g	Príma	https://online.prima.hu/s/green-farm-bulgur-250g-10000087890?cat=9040
Paco bulgur 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/bulgur/paco-bulgur-500-g.p62501/994515.v3599585
Tellér hántolt köles 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592803
BioPont Bio Hántolt köles 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005230767
Green Farm köles 250g	Príma	https://online.prima.hu/s/green-farm-koles-250g-10000087891?cat=9040
Paco hántolt köles 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/paco-hantolt-koles-500-g.p62495/994513.v3599579
Tellér hántolt köles 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/koles/hantolt-koles-200-g.p21085/600104.v21088
Green Farm kuskusz 250g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120313565
Paco kuskusz 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/paco-kuskusz-500-g.p62498/994514.v3599582
Tellér kuskusz 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/kuskusz/kuskusz-200-g.p21082/600103.v21085

Ankara kuskusz 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/kinai/ankara-kuskusz-500-g.p48561/824121.v48873
Dari kuskusz 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/nemzetkozi-konyha/marokko/dari-kuskusz-kozepes-1-kg.p48639/893498.v48951
NaturFood Bio quinoa 300g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010577055
Tellér vörös quinoa 125g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592728
Tellér fehér quinoa 125g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592849
Tellér amaránt 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592924
Paco amaránt 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/magfele/paco-amarant-200-g.p62504/994682.v3599588
Paco gersli, hántolt árpa 500g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009862698
Bio Kamut Rapunzel 500g	www.bioabc.hu , www.herbalnet.hu	http://www.bioabc.hu/index.php?main_page=product_info&cPath=13_6_7&products_id=514
Biona Bio vadrizs 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/koretok-gabonak-huvelyesek/biona-bio-vadrizs-500-g.p50241/895600.v50577
Hajdinák		
Tellér hántolt natúr hajdina 200g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120592786
Tesco bio hántolt hajdina 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120699879
Paco natúr hajdina 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/szaritott-sutes-fozes-alapanyag/hajdina/paco-natur-hajdina-500-g.p62492/994512.v3599576
Zabpelyhek		
Tesco nagy szemű zabpehely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120394208
Kölln nagy szemű zabpehely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010002533
Hahne nagyméretű, lapos, teljes kiőrlésű zabpehely 500 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020024660
Cerbona nagy szemű zabpehely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020132714
Everyday zabpehely 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020128082
Biopont Bio zabpehely 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/pehely-csira-korpa-dara/biopont-bio-zabpehely-300-

		g.p4273/251671.v4273
Tuti Tipp zabpehely 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/tuti-tipp-zabpehely-250-g.p37165/842908.v37168
Zabkorpák		
Cerbona finomra őrölt zabkorpa 250g	Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339523
Everyday zabkorpa 200g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020188003
Kölln zabkorpa 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/felnott-gabonapehely/kolln-zabkorpa-250-g.p73007/417342.v3610095
Búzakopra		
SchneeKoppe búzakopra 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/muzli-gabonapehely/muzliszeletek/schneekoppe-buzakorpa-200-g.p31324/794416.v31327
Lisztek		
Cerbona finomra őrölt zabpehelyliszt 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120339431
Tesco Graham búzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008184142
Tesco teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233
Nagyi titka rozsliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/nagyi-titka-rozsliszt-r90-1kg-10000071194?cat=351510
Nagyi titka teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	https://nagytitka.hu/teljes-kiorlesu-tonkolybuzaliszt/
Nagyi titka teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120223717
Szarvasi teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010881060
VitaMill teljes kiőrlésű rozsliszt 1kg	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007755480
VitaMill graham búzaliszt 1kg	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009826881
Riceland finom Barna Rizsliszt teljes kiőrlésű 1kg	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020048808
Tesco teljes kiőrlésű búzaliszt 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161233
Csókos Fanni teljes kiőrlésű tönkölybúzaliszt 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panirmorzsa/liszt/teljeskiorlesu-tonkolybuzaliszt-1-kg.p13045/477567.v13048

Panzani durumliszt 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/liszt-cukor-panirmorzsa/liszt/panzani-durumliszt-500-g.p23362/703575.v23365
Szafi reform sütő lisztkeverék 500g*	www.naturteka.hu , www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/szafi-fitt-paleo-sutoliszt-glutenmentes-500g-2776?keyword=Szafi
Szafi sütemény lisztkeverék édesítőszerrel 1000g*	www.naturteka.hu , www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.naturteka.hu/specialis-dieta/glutenmentes/liszt-lisztkeverek/szafi-reform-fitt-paleo-glutenmentes-sutemenyliszt-edesitoszerrel-1000g
Tészták		
Barilla Spaghetti szálas durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108846
Barilla Penne Rigate apró durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003108860
Barilla Fusilli apró durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010156939
Barilla Integrale Spaghetti teljes kiőrlésű szálas durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164435
Barilla Integrale Pennette Rigate teljes kiőrlésű apró durum szárzészta 500 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120164441
Barilla szárzészta durum telj.kiőrl.fusilli integrale 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/barilla-szarazteszta-durum-telj-kiorl-fusilli-integrale-500g-10000040391?cat=35202030
Cerbona Durillo durum spagetti szárzészta	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003237690
Gyermelyi Vita Pasta spagetti durum szárzészta	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852107
Gyermei Vita Pasta orsó durum szárzészta 500g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010852084
Tesco penne durum szárzészta 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693100

Tesco macaroni durum száraztészta 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693124
Tesco fusilli teljes kiőrlésű durum száraztészta 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009693209
CBA durum tészta spagetti ristorante 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-spagetti-ristorante-500g-10000011728?cat=35202030
CBA durum tészta penne rigatte 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-durum-teszta-penne-rigatte-500g-10000011727?cat=35202030
CBA orsó durum száraztészta 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/cba-orso-durum-szarazteszta-500g-10000135060?cat=35202030
Korona szarvacska teljes kiőrlésű tojás nélküli száraztészta 500 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/korona-szarvacska-teljes-kiorlesu-tojas-nelkuli-szarazteszta-500-g.p41773/879148.v41776
Teljes kiőrlésű szarvacska 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/rizs-teszta/koret-teszta/teljes-kiorlesu-szarvacska-400-g.p42856/896613.v42859
Kenyérfélék		
Jókenyér élesztőmentes teljeskiőrlésű zabpehely kenyér 0,5kg	Tesco, Metro, CBA, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Jókenyér teljeskiőrlésű rozskenyér 0,5 kg	Metro, CBA, Lidl, Spar, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Jókenyér finn rozskenyér 0,25 kg	CBA, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Jókenyér régi idők rozskenyere 2kg	Lipóti Pékség	http://lipotipekseg.hu/termekek/?id=regi-idok-rozskenyere-2
Jókenyér teljeskiőrlésű tönköly kenyér 350g	Metro, CBA, Auchan, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/kenyerfelek/
Jókenyér teljes kiőrlésű tönköly brotter 350g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/pekaruk-kenyerek/kenyer/tartos-kenyer/jokenyer-teljes-kiorlesu-tonkoly-brotter-350-g.p62432/880765.v3599516
Jókenyér 100% teljes kiőrlésű brotter 350g	Príma, CBA, Metro	https://online.prima.hu/s/jokenyer-100-teljes-kiorlesu-brotter-350g-10000123721?cat=1510
Kemencés kedvencek német rozscipó 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009798805

Zsemle		
Teljeskiőrlésű zabpelyhes zsemle 70g	CBA, Spar, Jókenyér szaküzletek	http://jokenyer.hu/teljeskiorlesu-termekek/
Tortilla		
Poco Loco teljes kiőrlésű tortilla 4db 245g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120062625?gclid=Cj0KCQjwn6DMBRC0ARIsAHZtCeN-e0Fzfird4SBeljN8lVTGSMYpOK5gURy2aObeHNmYQY9tgd1ySYaAvRHEALw_wcB
Kekszek		
Primus paleo diós rozmaringos keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/primus-paleo-dios-rozmaringos-keksz-100-g/
Paleo mediterrán keksz 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/edessegek/paleo-mediterran-keksz-100-g/
KorpoVit keksz 174g	Tesco, Spar, Aldi	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007161267
Ropi, snack		
Paleolit sós ropi 60g	www.paleocentrum.hu	https://www.paleocentrum.hu/en/spd/5999564045013/Sos-ropi-60g-Paleolit
Dr. Karg's BIO tönkölybúza és quinoa teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166582
Dr. Karg's BIO paradicsomos-mozzarellás teljes kiőrlésű ropogós kenyér-snack 110 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166583

*A Szafi lisztek lassú felszívódásúak, ezért fogyaszthatók szénhidrát-anyagcsere zavarban, viszont mivel a glutént nem kötelező kiiktatni az étrendből, így a többi lassú felszívódású liszt is ugyanolyan megfelelő.

- A gabonafélék, hajdinák, zabpehelyek, korpák, lisztek és tészták alapeseten nem tartalmaznak fruktózt.
- Az élesztővel készült pékáruk tartalmazhatnak fruktózt (ha az élesztőt cukorban futtatják fel). A fenti termékek fogyaszthatók a diétában, mert kovással készülnek.
- A kekszek és sós ropogtatni valók tartalmazhatnak fruktózt. (a fenti termékek nem tartalmaznak)
- A sütemények, édes pékáruk általában tartalmaznak fruktózt.

Otthon készíthető finomságok

Zabpalacsinta <http://www.mindenmentes.hu/2012/09/a-sokat-probalt-zabpalacsinta-receptem/>

Muffinok https://mentesrecept.blog.hu/2018/07/23/mindenmentes_mandulas_muffin

Fontos: édesítésre stevia vagy szőlőcukor használható.

https://mentesrecept.blog.hu/2018/03/28/sonkas_muffin_glutenmentesen

https://mentesrecept.blog.hu/2016/11/28/turos_quinoa_muffin

https://mentesrecept.blog.hu/2015/11/30/olivas_muffin

Gabonafélék szénhidrát tartalma

Nyersanyagok	Szénhidrát tartalom (100 gr-ra vonatkozóan)
Jókenyér – Teljes kiőrlésű kenyér magvakkal	33 gr
Jókenyér – Teljes kiőrlésű rozskenyér	36,5 gr
Jókenyér – Rozskenyér	41,4 gr
ALDI – Szeletelt rozskenyér	40,3 gr
Zabpehelyliszt	58,1 gr
Teljes kiőrlésű búzaliszt	60 gr
Graham-liszt	65 gr
Barna rizsliszt	75,2 gr
Zabpehely	58 gr
Árpapehely	75 gr
Hajdina	75 gr
Kuszkusz	77 gr
Bulgur	76 gr
Köles	69 gr
Barna rizs	74 gr
Basmati rizs	77 gr
Quinoa	60 gr
Teljes kiőrlésű tészta	60,7 gr
Durum tészta	71 gr