

Fruktóz malabszorpcióban fogyasztható élelmiszerek VI.

Gyümölcsök

Gyümölcsök fruktóz tartalma

<http://mindenevok.hu/xylosolv-2/gyumolcsok-zoldsegek-fruktoz-es-glukoz-tartalma/>

<https://balaicza.hu/az-elelmiszerek-fruktoztartalma/>

☺ ALAPZÓ IDŐSZAKBAN INNEN VÁLASSZUNK

(Alacsony (1>) fruktóz-glükóz hányados és alacsony (3g/100g>) fruktóz tartalom)

Citrom, licsi, grapefruit, papaya, friss mandarin, avokádó, kókuszdió

😞 ALAPOZÓ IDŐSZAKBAN INNEN IS VÁLASZHATUNK, DE CSAK KISEBB MENNYISÉGBEN

(Közepes (1-1,5) fruktóz-glükóz hányados és közepes (3-10g/100g) fruktóz tartalom)

Csillaggyümölcs, fekete ribizli, friss áfonya, friss őszibarack, piros ribizli (ribiszke), friss szeder, kiwi, ananász, birsalma, narancs, egres, mandarin, málna, szőlő, kékáfonya, gránátalma

😞 "HALADÓKNAK" (alapozó időszak után)

(Alacsony (1>) fruktóz-glükóz hányados, de közepes (3-10g/100g) fruktóz tartalom)

Csipkebogyó, szilva, banán, gesztenye, szeder, meggy

😞 "HALADÓKNAK" (alapozó időszak után)

(Alacsony (1>) fruktóz-glükóz hányados, de magas (10g/100g<) fruktóz tartalom)

Cseresznye, datolya, friss eper, füge, mazsola, sárkánygyümölcs

⊗ SOHA NE VÁLASSZUK KATEGÓRIA

(Magas (1,5<) fruktóz-glükóz hányados és alacsony (3g/100g>) fruktóz tartalom)

Sárgadinnye

⊗ SOHA NE VÁLASSZUK KATEGÓRIA

(Magas (1,5<) fruktóz-glükóz hányados és közepes (3-10g/100g) fruktóz tartalom)

Körte, görögdinnye, mangó

⊗ SOHA NE VÁLASSZUK KATEGÓRIA

(Magas (1,5<) fruktóz-glükóz hányados és magas (10g/100g<) fruktóz tartalom)

Alma, agavészirup

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Friss gyümölcsök		
Grapefruit	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763814
Tesco Finest érett avokádó	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010406553
Avokádó	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261541
Kókuszdió	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261282
Citrom	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763951
Narancs	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/narancs-ledig-10000156089?cat=3020
Sun Grown kiwi	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008216836
Kiwi	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261985
Ananász	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120780362
Tesco szeder	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330636
Mandarin	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008224596
Fehér szőlő	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007592795
Piros szőlő	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008293820
Tesco magnélküli szőlő	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007792614
Tesco édes földieper	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007317817
Tesco málna	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330681
Kékáfonya	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331596
Gránátalma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008326641
Banán	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005406742
Sárgánygyümölcs	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331824

Idared alma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006481618
Jonagold alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006222303
Golden alma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007681635
Gála alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003260414
Granny Smith alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008023304
Tesco red Chief alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003272448
Sun Grown piros alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006332163
Tesco Braeburn alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007902433
Vilmos körte	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003259975
Tesco value körte	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008353043
Nashi körte	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003266249
Conference körte	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008273570
Sárgadinnye	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261602
Görögdinnye	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006592765
Mangó	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261770
Mirelit gyümölcsök		
Nagyréde gyorsfagyasztott málna 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355077
Classic gyorsfagyasztott málna 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-malna-500-g.p11107/431750.v11110
Classic fagyasztott áfonya 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/classic-afonya-fagyasztott-500g-10000173897?cat=5035
Tesco gyorsfagyasztott fekete áfonya 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010530036
Ardo fekete áfonya 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/ardo-fekete-afonya-300-

		g.p41935/880200.v41938
Tesco gyorsfagyasztott málna 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009729939
FeVita gyorsfagyasztott friss pirosribiszke 300 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010462634
Mirelite egres 400g	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/mirelite-egres-400g-10000141943?cat=5035
Nagyrédé gyorsfagyasztott szeder 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010427985
Classic gyorsfagyasztott fekete szeder 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sait/fagyasztott-gyumlcs/classic-gyorsfagyasztott-fekete-szeder-500-g.p11110/431753.v11113
Sprint gyorsfagyasztott szilva 450g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009668672
Fevita gyorsfagyasztott friss meggy 300g	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-magozott-friss-meggy-300g-10000012893?cat=5035
Gesztenye		
Maroni sült gesztenye 100g	GROby	https://www.groby.hu/termek/45459-maroni-hamozott-egesz-sult-gesztenye-100-g.html/?gclid=EAlaIqobChMI_PfZy6772glVWojVCh16twTQEAAAYASAAEgLit_D_BwE

- A termelőktől vásárolt minőségi gyümölcsök természetesen előnyben részesítendők a bolti termékekkel szemben.
- Törekedjünk arra, hogy minél frissebb gyümölcsöt fogyasszunk (idénygyümölcsök), mert az érés során nő a gyümölcsök fruktóz tartalma.
- Ne fogyasszunk konzerveket, befőtteket, mert fruktóz tartalmuk magas!
- A termékek összetétele folyamatosan változhat, így érdemes a naprakész allergén információkat figyelni (címke megnézése).
- Ajánlott beszerzési helyek:
 - www.nekedterem.hu
 - www.szatyorbolt.hu
 - www.csomagolasmentes.hu