

Fruktóz malabszorpcióban fogyasztható élelmiszerek IV.

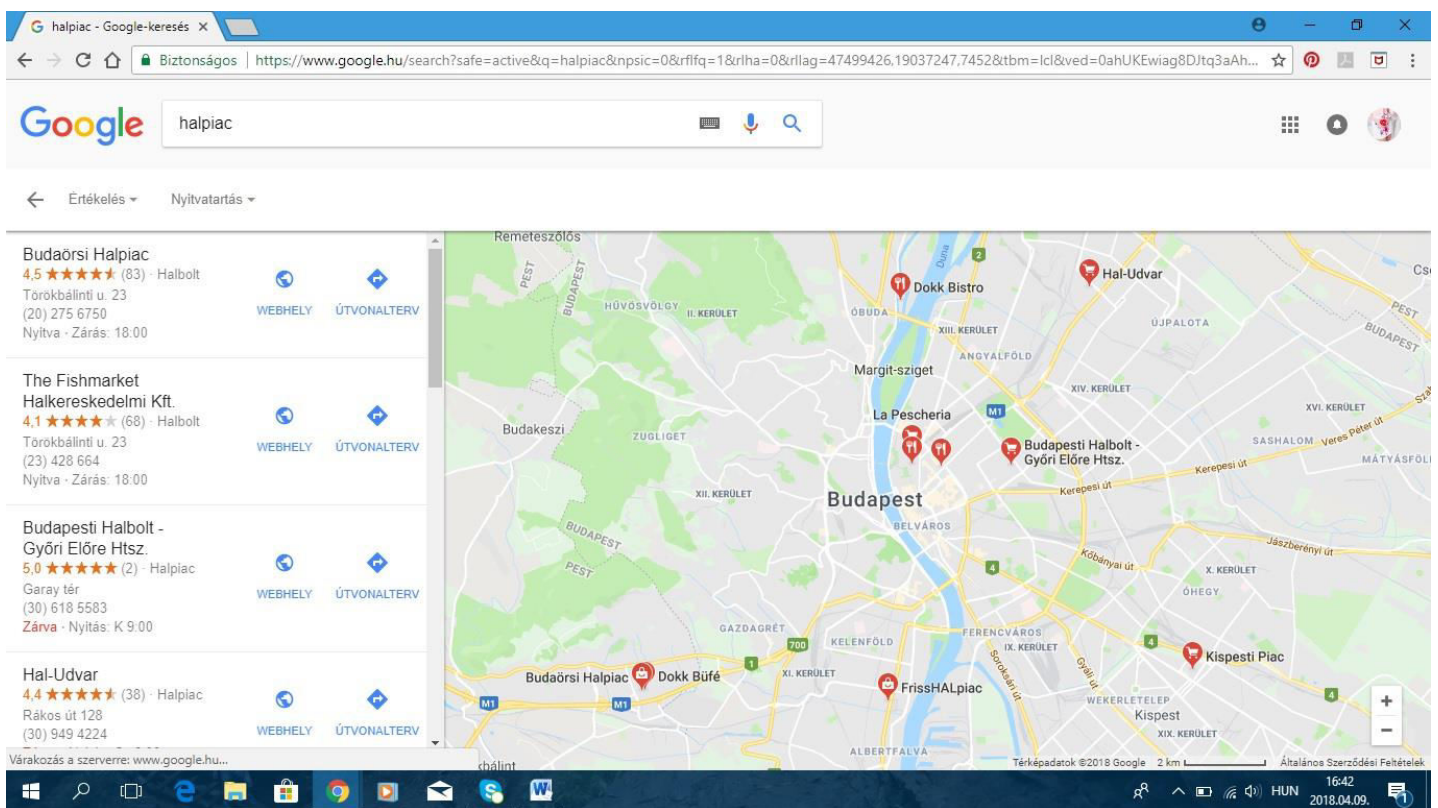
Halak, tengeri herkentyűk

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Halak		
Classic gyorsfagyasztott csendes-óceáni lazac 800 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120438538
Tesco gyorsfagyasztott lazacfilék 475 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026253
Tesco Finest gyorsfagyasztott lazacfilé 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120390092
Tico vadlazac porció 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-hal/fagyasztott-halfile/tiko-vadlazac-porcio-250g.p33973/818366.v33976
Classic gyorsfagyasztott alaszakai tőkehalfilé hozzáadott vízzel 640 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009903872
Ocean fagyasztott alaszakai tőkehal filé 1kg	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010679407
Classic gyorsfagyasztott hekkfilé hozzáadott vízzel 1000 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009317013
Classic gyorsfagyasztott hekk törzs hozzáadott vízzel 900 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120180110
Tesco Value gyorsfagyasztott tőkehal filé 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120395069
MyFood mélyfagyasztott atlanti tőkehal 450 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026145
Delforg gyorsfagyasztott afrikai harcsafilé 750 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020166600
Halkonzervek		
Sea Fish tonhaltörzs natúr lében 80g	Príma	https://online.prima.hu/s/sea-fish-tonhaltorzs-natur-leben-80g-56g-10000113537?cat=356050
Giana aprított tonhal sós lében 185g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320224
Eva tonhal natúr lében 160g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010844430
Giana tonhal darabok saját lében 185g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120218718

Rio Mare tonhaldarab sós lében 80g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120479495
Twist tonhaltörzs natúr lében 80g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010320248
Calvo tonhal természetes lében 80g	Tesco	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/halkonzervek/calvo-tonhal-termeszetes-leben-3-x-80-g.p24358/716494.v24361
Füstölt halak		
Almar alaszakai lazac 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020019960
Limito prémium hidegen füstölt, norvég lazac szeletek 100 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120600824
Connoisseur füstölt atlanti lazac szelet 50 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120691317
Contimax füstölt makréla 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951114
Tesco hidegen füstölt lazac szeletek 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010458606
Vici füstölt szeletelt atlanti lazacfilé 180g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008411736
Füstölt pisztráng filé 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010951251
Royal Premium hidegen füstölt lazacfilé szeletek 100 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010121043
Vici Premium melegen füstölt bőrös makrélafile 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120324961
Club Del Mar hidegen füstölt, norvég lazac szeletek 100 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020125431
Fisher King melegen füstölt makréla filé 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010952715
Classic füstölt makréla filé 100g	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/classic-fustolt-makrelafile-100g-10000136463?cat=2035
Vici szeletelt, hidegen füstölt vadlazacfilé 100 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020181501
Tengeri herkentyűk		
Viking fekete capelin kaviár 50g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808827
Viking vörös capelin kaviár 50g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007808780

- A natúr termékek fogyasztása ajánlott inkább, a füstöltekkel szemben.
- A halpiacról származó halak, tengeri herkentyűk mindig előnyben részesítendőek a bolti termékekkel szemben.
- A natúr halak és tengeri herkentyűk (friss, fagyasztott, füstölt) alacsony fruktóz tartalmúak, így fogyaszthatók a diétában.
- A halkonzervek (sós lében) sem tartalmaznak alapesetben fruktózt.
- A tengeri herkentyű konzervek tartalmazhatnak fruktózt.
- A termékek összetétele folyamatosan változhat, ezért az allergén információkat folyamatosan figyelni kell (címke megnézése)!

Budapesti halpiac körkép



Jó halas éttermek, jó halas lelőhelyek

Étterem

- Hello Hal
- Keszegsütő
- Halműhely
- Stég
- Halkakas

- MrPisztráng (házhozszállítás is) <http://www.mrpisztrang.hu/>

Vásárlás

- Halker Kft.
- Hortobágyi Halgazdaság Zrt.
- Voyagex Morini Kft.

Piac

- Budaörsi halpiac <http://thefishmarket.hu/>
- Vásárcsarnok <https://www.piaconline.hu/new/index.php>
- Friss hal piac <http://frisshalpiac.hu/>