

## Fruktóz malabszorpcióban fogyasztható élelmiszerek III.

### Húsok, húskészítmények

Termék neve?	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
<b>Húsok</b>		
Csirkemell filé	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003176258">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003176258</a>
Tanyasi friss csirkemell filé	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007524109">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007524109</a>
Tesco friss csirkemell filé 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120497968">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120497968</a>
Tuti Tipp friss csirkemell filé	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirkemell-file-habtalcas.p4741/26418.v4741">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirkemell-file-habtalcas.p4741/26418.v4741</a>
Auchan csirkemell filé 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirkemell-file-500-g.p44863/930003.v44866">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirkemell-file-500-g.p44863/930003.v44866</a>
Csirke alsócomb	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002638153">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002638153</a>
Tuti Tipp friss csirke alsócomb	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirke-alsocomb-habtalcan.p16747/54593.v16750">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirke-alsocomb-habtalcan.p16747/54593.v16750</a>
Auchan csirke alsócomb	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-alsocomb-700-g.p44842/929997.v44845">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-alsocomb-700-g.p44842/929997.v44845</a>
Csirke felsőcomb	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002638245">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002638245</a>
Csirke felsőcomb filé	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120576645">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120576645</a>
Tuti Tipp friss csirke felsőcomb	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirke-felsocomb-habtalcas.p16750/54594.v16753">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirke-felsocomb-habtalcas.p16750/54594.v16753</a>
Auchan csirke felsőcomb filé 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-felsocombfile-500-g.p44848/929999.v44851">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-felsocombfile-500-g.p44848/929999.v44851</a>
Tanyasi csirkecomb	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007524062">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007524062</a>
Tesco friss egész csirke combfilé 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120841498">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120841498</a>
Tuti Tipp friss csirkecomb filé	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirkecomb-file-habtalcas.p2470/199263.v2470">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/tuti-tipp-friss-csirkecomb-file-habtalcas.p2470/199263.v2470</a>
Auchan csirke egész comb 750g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-egesz-comb-750-g.p44854/930000.v44857">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/auchan-csirke-egesz-comb-750-g.p44854/930000.v44857</a>
Csirke comb	Príma	<a href="https://online.prima.hu/s/csirkecomb-10000156132?cat=2020">https://online.prima.hu/s/csirkecomb-10000156132?cat=2020</a>

Pulykamell filé	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734602">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734602</a>
Pulyka alsócomb	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734619">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734619</a>
Pulyka felsőcomb	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734633">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734633</a>
Pulyka felsőcomb filé	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734640">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002734640</a>
Pulyka medalion	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020057281">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020057281</a>
Marha comb	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277832">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277832</a>
Marha lapocka	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277917">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277917</a>
Tesco friss marha lapocka szelet	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193210">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193210</a>
Marha oldallapocka	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120710878">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120710878</a>
Marha fehérpecsenye	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277825">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277825</a>
Terra Pannonia marhahús fehérpecsenye csont nélkül	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120742581">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120742581</a>
Tesco friss marha fehérpecsenye szelet	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193227">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193227</a>
Terra Pannonia marhahús bélszín csont nélkül	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120742615">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120742615</a>
Marha nyak	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277894">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277894</a>
Marha lábszár	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277900">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010277900</a>
Tesco friss csontos marha lábszár	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120293656">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120293656</a>
Sertés szűzpecsenye	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010272714">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010272714</a>
PICK Sertés göngyölt szűzpecsenye GMO mentes	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020167023">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020167023</a>
Sertés karaj	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008600512">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008600512</a>
Tesco friss szeletelt sertés karaj csont nélkül 720 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010437137">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010437137</a>
Sertés comb	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007357660">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007357660</a>

Tesco darált sertéscomb 10% zsír 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008498713">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008498713</a>
Tesco sertés-marha darálthús 10% zsírtartalommal 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120693085">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120693085</a>
Tesco friss nyúl eleje 500g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120520014">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120520014</a>
Tesco friss nyúlcomb 450g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120520141">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120520141</a>
Pecsenyenyúl lapocka 500g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/nyul-hus/pecsenyenyul-lapocka-500-g.p10381/415998.v10384">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/nyul-hus/pecsenyenyul-lapocka-500-g.p10381/415998.v10384</a>
Tesco Finest borjú érmék, combhúsból 200 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020015522">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020015522</a>
Vaddisznócomb csont nélkül	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/vad-hus/vaddisznocomb-csont-nelkul.p10387/416081.v10390">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/vad-hus/vaddisznocomb-csont-nelkul.p10387/416081.v10390</a>
Őz ragu	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/vad-hus/oz-ragu.p96587/514806.v3633619">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/vad-hus/oz-ragu.p96587/514806.v3633619</a>

#### **Felvágottak**

Herz gála szeletelt csemege sonka 90g	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574184">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574184</a>
Herz vital szeletelt pulykamell sonka 90g	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120194175">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120194175</a>
Herz gála szeletelt csemege karaj 90g	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574146">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574146</a>
Herz gála szeletelt paprikás csemege karaj 90g	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574139">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574139</a>
Herz gála szeletelt sonka 90g	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574160">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010574160</a>
Kométa classic szeletelt extra sonka 100g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120492478">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120492478</a>
Kométa kemencés sült csirkemell sonka 100g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020164368">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020164368</a>
Kométa Kemencés sült pulykamell sonka 100 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/baromfisonka/kometa-kemences-sult-pulykamell-sonka-100-g.p73545/9582.v3610633">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/baromfisonka/kometa-kemences-sult-pulykamell-sonka-100-g.p73545/9582.v3610633</a>
eFeF szeletelt leheletvékony csirkemell sonka 200	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009985120">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009985120</a>

g		
Le & Co prémium sonka 100 g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025462">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025462</a>
Tauris szeletelt gépsonka 150g	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025457">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020025457</a>
Tauris prémium sült sonka szeletelt 150g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/premium-sult-sonka-szeletelt-150-g.p39871/862468.v39874">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/premium-sult-sonka-szeletelt-150-g.p39871/862468.v39874</a>
Landhof szeletelt milánói sonka 150 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/landhof-szeletelt-milanoi-sonka-150-g.p37450/843699.v37453">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/landhof-szeletelt-milanoi-sonka-150-g.p37450/843699.v37453</a>
Landhof szeletelt tálaló sonka 100g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/landhof-szeletelt-talalosonka-0-100-kg.p37453/843700.v37456">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/landhof-szeletelt-talalosonka-0-100-kg.p37453/843700.v37456</a>
Auchan sonka jambon de paris 180 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/auchan-sonka-jambon-de-paris-180-g.p15451/521841.v15454">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/auchan-sonka-jambon-de-paris-180-g.p15451/521841.v15454</a>
Orsi csirkemell sonka 400g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009880685">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009880685</a>
Majorannás csirkemell szelet – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/majorannas-csirkemell-szelet-pultos.p28495/767740.v28498">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/majorannas-csirkemell-szelet-pultos.p28495/767740.v28498</a>
Borsos csirkemell szelet – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/brosos-csirkemell-szelet-pultos.p28498/767741.v28501">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/brosos-csirkemell-szelet-pultos.p28498/767741.v28501</a>
Delikatess Prosciutto cotto 150 g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/prosciutto-cotto-150-g.p17302/553963.v17305">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/csomagolt-huskeszitmenyek/sertessonka/prosciutto-cotto-150-g.p17302/553963.v17305</a>
Valdor fokhagymás pulykamell sonka – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/valdor-fokhagymas-pulykamell-sonka-pultos.p1546/157321.v1546">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/valdor-fokhagymas-pulykamell-sonka-pultos.p1546/157321.v1546</a>
Valdor paprikás pulykamell sonka – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/valdor-paprikas-pulykamell-sonka-pultos.p1549/157323.v1549">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/valdor-paprikas-pulykamell-sonka-pultos.p1549/157323.v1549</a>
Prágai baromfi sonka – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/pragai-baromfi-sonka-pultos.p28060/765519.v28063">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/pragai-baromfi-sonka-pultos.p28060/765519.v28063</a>
Auchan sonka – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/auchan-sonka.p45427/484518.v45427">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/auchan-sonka.p45427/484518.v45427</a>
Prémium sült sonka – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/premium-sult-sonka.p45457/705802.v45457">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/premium-sult-sonka.p45457/705802.v45457</a>
Frikandó sonka – pultos	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/frikando-sonka.p45466/725650.v45466">https://online.auchan.hu/shop/hus-felvagott-hal/pultos-huskeszitmenyek/sonka/frikando-sonka.p45466/725650.v45466</a>
<b>Virslí</b>		

Saga Fini Mini pulykavirslis 140g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010730146">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010730146</a>
--------------------------------------	-------	---

- A megbízható hentesétől vásárolt, illetve háztáji termékek mindig előnyben részesítendőek a bolti csomagolt, illetve pultos árukkal szemben.
- A csirkecomb és a pulykacomb bőr nélkül napi szinten fogyasztható. Zsírosabb húsrészeket illetve a csirkecomb, pulykacomb bőrét csak heti 1-2 alkalommal fogyassza.
- Napi szinten a 100g/3g> zsírtartalmú húskészítmények fogyaszthatók. A zsírdúsabb sonkák, párizsik, szalámifélék, májkrémek, hurkák, kolbászok, virslik, tepertők, szalonnák, kocsonya, disznósajt fogyasztása maximum hetente 2x ajánlott.
- A natúr húsok alacsony fruktóz tartalmúak, ezért fogyaszthatók a diétában.
- A húskészítmények (pl.: felvágottak, májkrémek, pástétomok, hurka, kolbász, virsli, disznósajt) tartalmazhatnak fruktózt. A fenti termékek nem tartalmazzak.
- A termékek összetétele folyamatosan változhat, ezért az allergén információkat folyamatosan figyelni kell (címke megnézése)!