

## Fruktóz malabszorpcióban fogyasztható élelmiszerek VIII.

### Olajos magvak, magkrémek

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
<b>Olajos magvak</b>		
Dió	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120010969">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120010969</a>
Kesudió	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810633">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810633</a>
Török mogyoró	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005401693">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005401693</a>
Kalifa török mogyoró 100g	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mogyoro/torok-mogyoro-100-g.p340/107365.v340">https://online.auchan.hu/shop/edesseg-csokolade-nasi/magvak/mogyoro/torok-mogyoro-100-g.p340/107365.v340</a>
Földimogyoró	Tesco, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003269080">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003269080</a>
Hántolt napraforgómag	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120809751">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120809751</a>
Pisztácia	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005221871">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005221871</a>
Natúr mandulabél	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810627">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810627</a>
Kalifa étkezési mák 250g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009706428">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009706428</a>
Kalifa szezám-mag 250g	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010636660">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010636660</a>
Natura lenmagpehely 500ml	Napibio webáruház	<a href="https://www.napibio.hu/natura-lenmagpehely-500g">https://www.napibio.hu/natura-lenmagpehely-500g</a>
<b>Magkrémek</b>		
Meridian bio sötét tahini 270g (szezámkrém)	Culinaris	<a href="https://culinaris.hu/item/meridian-bio-sotettahini-270g">https://culinaris.hu/item/meridian-bio-sotettahini-270g</a>
DM Bio szezám tahini 250g	DM	<a href="https://www.dm.hu/dmbio-szezam-tahini-p4010355208613.html">https://www.dm.hu/dmbio-szezam-tahini-p4010355208613.html</a>
Meridian bio darabos mogyoróvaj 280g	Culinaris	<a href="https://culinaris.hu/item/meridian-bio-darabos-mogyorovaj-280g">https://culinaris.hu/item/meridian-bio-darabos-mogyorovaj-280g</a>
Meridian bio mandulavaj	Culinaris	<a href="https://culinaris.hu/item/meridian-bio-mandulavaj-170g">https://culinaris.hu/item/meridian-bio-mandulavaj-170g</a>
DM Bio mandulakrém 250g	DM	<a href="https://www.dm.hu/dmbio-mandulakrem-p4010355208651.html">https://www.dm.hu/dmbio-mandulakrem-p4010355208651.html</a>

- Az olajos magvak ajánlott napi fogyasztása max. 10-20g.
- A lenmag előnyösebb pehely formájában, mert úgy jobban hasznosul a zsírsav tartalma.
- A magvak máshol is beszerezhetőek, de csak a sótlan, natúr fajták javasoltak!
- A natúr magvak általában fruktózmentesek, de pl. a magkrémek tartalmazhatnak fruktózt. A fent felsoroltak fogyaszthatók.
- A termékek összetétele folyamatosan változhat, ezért mindig figyeljük a naprakész allergén információt (címke megnézése)!