

Vásárlós helyek

www.nekedterem.hu

www.szatyorbolt.hu

www.csomagolasmentes.hu

Vendéglátóhelyek

- Nyaloda Fagyizó:
<https://hu-hu.facebook.com/Nyaloda-Fagyiz%C3%B3-606624596022413/>
- Levendula Fagyizó:
<http://levendulafagylaltozo.hu/>
- Fragola Fagyizó:
<http://www.fragolafagylaltozo.hu/>
- Artigiana Gelati Fagyizó:
<https://hu-hu.facebook.com/pages/Artigiana-Gelati-Fagylaltoz%C3%B3/215983951764074>
- Yogo Jono (Mammut, Árkád, Allé):
<http://jonoyogo.hu/>
- Ice Vegas Buda:
<https://hu-hu.facebook.com/icevegasbuda/>
- NoGlu Cukrászda:
<http://noglu.hu/>
- Krisztina Cukrászda:
<https://hu-hu.facebook.com/krisztinacuki/>
- La Delizia Kekszmanufaktúra:
<http://ladelizia.hu/>

A fenti helyeken találhatóak steviával édesített sütemények, fagylaltok, de a steviát sokszor ötvözik más természetes édesítővel (pl. eritrit), ami puffadást, hasmenést okozhat, ezért az első időszakban (1-3 hónap) nem ajánljuk.

Mindig kérdezzünk rá, mivel édesítették az adott süteményt, fagyaltot, mert mesterséges édesítővel, cukoralkohollal és fruktózzal is készülhetnek a termékek !

Cukormentes fagyizók térképen

<https://cukormenteswebshop.hu/blog/14/cukormentes-fagyi-terkep>

Fontos: olyan helyett keressünk, ahol az édesítőszer stevia! Illetve, a helyszínen is meg kell kérdezni, hogy biztosak lehessünk benne. (A helyet jelölő ikonra kattintsunk rá, így felugrik az információs ablak)

Ételrendelős helyek

<http://www.iofalat.hu/etlap.htm> - Reform étlap

<https://egeszsegkonyha.hu/index.php/etlapunk?week=201817> – Egészségkonyha special

Fontos: az összetevők alapján kell kiválogatni, hogy melyik ételt fogyaszthatjuk!

Mire figyeljünk?

- **Az összetevők között ne legyen** (kristály)cukor, nádcukor, répacukor, barna cukor, fruktóz, gyümölcscukor, kukoricaszirup, gyümölcslé, gyümölcslé-koncentrátum, fruktóz-glükóz szirup, méz, invertcukor, juharszirup, juharcukor, melasz, szorbit, inulin, oligo-fruktóz, frukto-oligo-szacharid, cukoralkohol
- **Fruktóz tartalmat nem jelölnek**, szénhidrát tartalommal találkozhatunk, azon belül cukortartalommal, de nem tudjuk, hogy abból mennyi a fruktóz tartalom. Ezért ételrendelésnél nekünk kell a mennyiségekkel kalkulálnunk.