

Fruktóz malabszorpcióban fogyasztható élelmiszerek V.

Zöldségek

Zöldségek 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)

Avokádó, bambuszrügy, brokkoli, cukkini, fejes saláta, feketegyökér, gomba, kelkáposzta, limabab, mangold, padlizsán, paradicsom, pasztinák, póréhagyma, rebarbara, sárgaborsó, spárga, uborka, zöldbab, cukorrépa, csemegekukorica, csicseriborsó, édesburgonya, petrezselyemzöld, kelbimbó, zeller, olívabogyó

😐 ALAPOZÓ IDŐSZAKBAN INNEN IS VÁLASZHATUNK, DE CSAK KISEBB MENNYISÉGBEN

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

Vörös káposzta, zöldborsó, sütőtök, spenót, sárgarépa, karfiol, fehérrépa, fehér káposzta, édeskömény, burgonya, kínai kel, jégсалáta, karalábé, karfiol, vöröshagyma, fejtett bab

😐 ALAPOZÓ IDŐSZAKBAN INNEN IS VÁLASZHATUNK, DE CSAK KISEBB MENNYISÉGBEN

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

Fokhagyma, cékla, paprika

⊗ SOHA NE VÁLASSZUK KATEGÓRIA

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

Articsóka, cikória, galambbegy saláta, piros retek, savanyú káposzta, torma

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Zöldségek		
Brokkoli	Príma, Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008299792
Fejes saláta	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/fejes-salata.p14278/500079.v14281
Kelkáposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kelkaposzta.p23305/7030.v23308
Fehér csiperke	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/feher-csiperke-6db-toltenivalo.p3766/235710.v3766
Barna csiperke	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/barna-csiperke-ledig.p41128/87189.v41131
Paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-500-g.p2083/177743.v2083
Fürtös paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-furtos-700-g.p2116/179219.v2116
Póréhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/porehagyma.p14305/500100.v14308
Padlizsán	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/padlizsan.p4006/24369.v4006
Uborka	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-furtos.p22603/6935.v22606
Cukkini	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cukkini-ledig-10000156137?cat=3010
Édes burgonya	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/edes-burgonya.p4024/24419.v4024
Kelbimbó	Príma	https://online.prima.hu/l/zoldseg-3010/3
Zellerszár	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/zellerszar.p14329/500113.v14332
Zellergumó	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/levezoldsegek/zellergumo.p22669/6954.v22672
Laskagomba	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/gomba/laskagomba-leveles-300-g.p3769/235719.v3769
Kígyóuborka	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-kigyo.p14311/500104.v14314
Vörös káposzta	Auchan,	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-

	Príma, Tesco	kaposzta-karfiol/voros-kaposzta.p22537/6923.v22540
Spenót	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/spenot.p23128/7007.v23131
Kínai kel	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kinai-kel.p23260/7025.v23263
Jégsaláta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/jegsalata.p4003/24357.v4003
Karalábé	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/karalabe.p14296/500092.v14299
Karfiol	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/karfiol-ledig-10000156101?cat=3010
Sárgarépa	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/sargarepa-uj-csomos.p14308/500101.v14311
Fehérrépa	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/makoi-petrezselyemgyoker.p8197/36690.v8200
Fokhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/fokhagyma-3-db.p826/129424.v826
Vöröshagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/hagyma/voroshagyma-500-g.p1564/158023.v1564
Cékla	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cekla-ledig-10000156140?cat=3010
Kaliforniai paprika	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kalifornia-1-kg.p6745/325851.v6748
TV paprika	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/etkezesi-paprika.p20446/592740.v20449
Kápia paprika	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paprika-kapia.p36988/84239.v36991
Piros burgonya	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-piros-2-5-kg.p47393/518158.v47471
Sárga burgonya	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-sarga-2-5-kg.p47378/463039.v47456
Hónapos retek	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/honapos-retek-csomo.p14293/500089.v14296

Előrecsomagolt saláták		
Auchan bébi spenót 100g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-bebi-spenot-100g.p33256/813084.v33259
Auchan szeletelt vöröskáposzta 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-voroskaposzta-szeletelt-180g.p44500/927418.v44503
Auchan szeletelt jégsaláta 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-szeletelt-jegsalata-250g.p32029/807502.v32032
Auchan sárgarépacsikok 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-sargarepacsik-200g.p44497/927417.v44500
Auchan szeletelt fehér káposzta 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-fejeskaposzta-szeletelt-180g.p44503/927419.v44506
Auchan madársaláta 80g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-madarsalata-80-g.p62087/970255.v3599171
Mirelit zöldségek		
Bonduelle Gold gyorsfagyasztott csemegekukorica 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gold-gyorsfagyasztott-morzolt-csemegekukorica-400-g.p2497/201502.v2497
Ardo zöldspárga 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/ardo-zoldsparga-1-kg.p9565/398147.v9568
Bonduella gyorsfagyasztott brokkoli 1kg	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-brokkoli-1000-g.p8506/374541.v8509
Erdei gombakeverék 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-gomba-es-gombakeverek/erdei-gombakeverek-500-g.p11428/442626.v11431
Bonduella gyorsfagyasztott kelbimbó 400g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-kelbimbo-400-g.p4633/261248.v4633
Bonduelle Vapeur zöldhüvelyű vágott zöldbab 400 g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-vapeur-zoldhuvelyu-vagott-zoldbab-400-g.p29836/783334.v29839
Iglo gyorsfagyasztott zöldborsó 750g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-tavaszi-zoldborso-750-g.p8341/370420.v8344
Frosta leveles spenót 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frosta-leveles-spenot-300-g.p65411/880900.v3602492
Iglo gyorsfagyasztott parajpüré (spenót) 450g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg-pure/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-parajpure-450-g.p394/11285.v394

Fevita gyorsfagyasztott sárgarépa 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-sargarepakorong-450-g.p65435/881644.v3602516
Frigo gyorsfagyasztott karfiol 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frigo-gyorsfagyasztott-karfiol-rozsa-500-g.p67469/967344.v3604550
Fevita gyorsfagyasztott zsenge fejtett bab 450g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-zsenge-friss-fejtett-bab-450-g.p424/1142.v424
Auchan karfiol 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/auchan-karfiol-1-kg.p28801/771211.v28804
Konzervek		
Fragata olajbogyó 340g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/fragata-olajbogyo-orias-zold-340g
A l'Olivier görög fekete olívbogyó 115g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/olivier-gorog-fekete-olivabogyo-370g
Exotic Food bambusz-szeletek vízben 227g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/exotic-food-bambusz-szeletek-vizben-227g
Marguerite de Turenne Zöldspárga 190g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/marguerite-de-turenne-zoldsparga-190g
TRS csicseriborsó konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/trs-csicseriborso-konzerv-400g
Libbys sütőtök püré 425g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/libbys-sutotok-pure-425g
Baxters bébi cékla 455g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/baxters-bebi-cekla-33-455g
Geo Bijoux Verts Lencse 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/geo-bijoux-verts-lencse-400g
Geo Edamame bab 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/geo-edamame-bab-400g
TRS feketebab konzerv 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/trs-feketebab-konzerv-400g
Lou Bersac Száritott erdei gombakeverék 40g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/lou-bersac-szaritott-erdei-gombakeverek-40g
M. de Turenne Párolt zöldbab 330g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/m-de-turenne-parolt-zoldbab-330g
Schenkel articsókaszív 390g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/schenkel-artischoken-herzen-390g
Lieblings Kren reszelt torma 60g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/lieblings-kren-reszelt-torma-60g
Madhu okra 400g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/madhu-okra-400g

Savanyúságok		
Auchan savanyított káposzta 800g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-savanyított-káposzta-800-g_p50382/936761.v50718
Tuti Tipp savanyított káposzta 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/tuti-tipp-savanyított-káposzta-zacskos-400-g_p62057/947768.v3599141
Rusa Savanyúság savanyított káposzta 700 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003277078
Auchan ecetes cékla 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/konzervek-savanyusagok/savanyusagok/auchan-ecetes-cekla-500-g_p50436/946799.v50772
Bnei darom uborka sós lében 720g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/bnei-darom-uborka-sos-leben-720g
Calvi hagyma édes-savanyú lében 280g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/calvi-hagyma-edes-savanyu-leben-280g

- A termelőtől vásárolt minőségi termékek természetesen előnyben részesítendőek a bolti árakkal szemben.
- A nyers zöldségek, nyers saláták, illetve mirelit zöldségek fruktóz tartalma alacsony.
- Törekedjünk arra, hogy minél frissebb zöldségeket fogyasszunk, mert ezek fruktóz tartama alacsonyabb (az érés során a fruktóz tartalom nő).
- Kerüljük a konzerveket, befőtteket, mert ezek fruktóz tartalma magas.
- A termékek összetétele folyamatosan változik, ezért mindig tájékozódjunk az aktuális allergén információkról (címke megnézése)!