

Hisztamin intoleranciában fogyasztható élelmiszerek VI.

Gyümölcsök

0-ás élelmiszerek (alapozó időszak)
1-es élelmiszerek (haladó I.)
2-es élelmiszerek (haladó II.)
3-as élelmiszerek (TILOS kategória)

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Friss gyümölcsök		
Idared alma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006481618
Jonagold alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006222303
Golden alma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007681635
Gála alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003260414
Granny Smith alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008023304
Tesco red Chief alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003272448
Sun Grown piros alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006332163
Tesco Braeburn alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007902433
Sárgadinnye	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261602
Kékáfonya	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331596
Gránátalma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008326641
Kókuszdió	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261282
Sharon gyümölcs	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003262395
Carambola	Tesco,	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261589

(csillaggyümölcs)	Auchan	
Sárkánygyümölcs	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331824
Homoktövis	https://www.homoktovisvelo.hu	https://www.homoktovisvelo.hu/homoktovis-termekek/homoktovisvelo-500-ml
Nektarin	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/elelmiszer/zoldseg-gyumolcs/gyumolcs/oszibarack-nektarin/nektarin-sarga-husu-1-kg.p7453/344990.v7456
Őszibarack	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008107967
Kajszibarack		
Licsi		
Egres		
Birsalma		
Maracuja		
Datolyaszilva (kaki gyümölcs)		
Vilmos körte	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003259975
Tesco value körte	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008353043
Nashi körte	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003266249
Conference körte	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008273570
Görögdinnye	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006592765
Mangó	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261770
Mandarin	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008224596
Narancs	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/narancs-ledig-10000156089?cat=3020
Sun Grown kiwi	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008216836
Kiwi	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261985
Grapefruit	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763814
Ananász	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120780362
Tesco édes földieper	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007317817
Tesco málna	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330681
Avokádó	Tesco, Príma,	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261541

	Auchan	
Banán	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005406742
Citrom	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763951
Lime		
Narancs		
Mirelit gyümölcsök		
Nagyréde gyorsfagyasztott áfonya 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355095
Classic fagyasztott áfonya 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/classic-afonya-fagyasztott-500g-10000173897?cat=5035
Tesco gyorsfagyasztott fekete áfonya 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010530036
Ardo fekete áfonya 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/ardo-fekete-afonya-300-g.p41935/880200.v41938
Nagyréde gyorsfagyasztott szeder 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010427985
Classic gyorsfagyasztott fekete szeder 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-fekete-szeder-500-g.p11110/431753.v11113
FeVita gyorsfagyasztott friss pirosribiszke 300 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010462634
Fevita gyorsfagyasztott friss meggy 300g	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-magozott-friss-meggy-300g-10000012893?cat=5035
Sprint gyorsfagyasztott szilva 450g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009668672
Nagyréde gyorsfagyasztott málna 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355077
Classic gyorsfagyasztott málna 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-malna-500-g.p11107/431750.v11110
Gyorsfagyasztott szamóca 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355100

Tesco gyorsfagyasztott szamóca 400g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009385449
Tesco gyorsfagyasztott málna 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009729939
Gesztenye		
Maroni sült gesztenye 100g	GRoby	https://www.groby.hu/termekek/45459-maroni-hamozott-egesz-sult-gesztenye-100-g.html/?gclid=EAlaIQobChMI_PfZy6772glVWojVCh16twTQEAAAYASAAEgLt_D_BwE
Maroni gesztenyemassza 200g	GRoby	https://www.groby.hu/termekek/53560-maroni-gyorsfagyasztott-gesztenyemassza-200-g-natur.html/?gclid=EAlaIQobChMI0uDV3K772glVCrftCh03CA_iEAAAYASAAEgKINvD_BwE

- Mindig törekedjünk arra, hogy minél frissebb gyümölcsöket válasszunk.
- Ajánlott beszerzési helyek:
 - www.nekedterem.hu
 - www.szatyorbolt.hu
 - www.csomagolasmentes.hu

Gyümölcsök szénhidrát tartalma

Gyümölcsök	Szénhidrát tartalom (100 gr-ban)
Datolya (préselt)	72,5 gr
Goji bogyó (szárított)	58 gr
Gesztenyepüré (gyorsfagyasztott)	48 gr
Gesztenyekrém (gyorsfagyasztott)	44 gr
Gesztenye	33 gr
Banán	24 gr
Füge	19
Datolyaszilva	18,6
Szőlő	18 gr
Mangó	17 gr
Gránátalma	16 gr
Kókusz	15 gr
Áfonya	14,5 gr
Cseresznye	14 gr
Maracuja	14 gr
Ringló	13,5 gr
Szilva	13 gr
Ananász	12 gr
Körte	12 gr
Kiwi	11 gr
Nektarin	11 gr
Meggy	11 gr
Mandarin	10 gr
Kajszibarack	10 gr
Papaya	10 gr
Pomelo	9,6 gr
Avokádó	9 gr
Őszibarack	9 gr
Birsalma	9 gr
Ribizli (fekete)	9 gr
Csipkebogyó	8 gr
Egres	8 gr
Narancs	8,5 gr
Sárgadinnye	8 gr
Citrom	7,5 gr
Alma	7 gr
Földieper	7 gr
Grapefruit	7 gr
Ribizli (vörös)	7 gr
Görögdinnye	6,5 gr
Szeder	6 gr
Málna	5 gr