

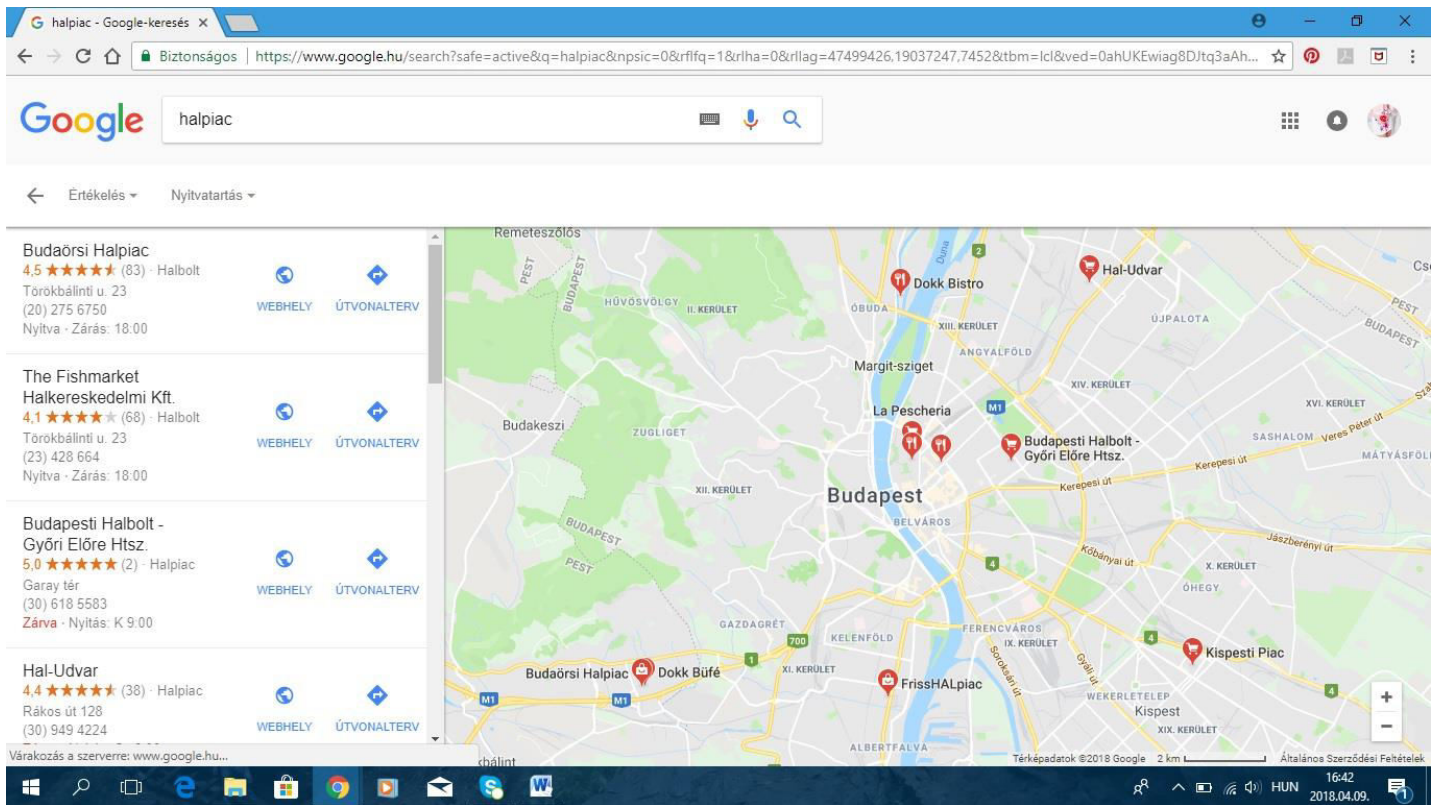
Hisztamin intoleranciában fogyasztható élelmiszerek IV.

Halak, tengeri herkentyűk

0-ás élelmiszerek (alapozó időszak): FRISS halak
1-es élelmiszerek (haladó I.): FRISS halak
2-es élelmiszerek (haladó II.): FRISS tenger gyümölcsei
3-as élelmiszerek (TILOS kategória): "friss" halak jégen, halkonzervek, tenger gyümölcseiből konzervek

- Halakból kizárólag frissek fogyaszthatók! Ez a gyakorlatban annyit jelent, hogy kifogás után azonnal elkészítjük / elkészítik a halat.
- Tenger gyümölcsei is csak friss állapotban fogyaszthatók, azonnal elkészítve (haladó II. időszakban).

Budapesti halpiac körkép



Jó halas éttermek, jó halas lelőhelyek

Étterem

- Hello Hal
- Keszegsütő
- Halműhely
- Stég
- Halkakas
- MrPisztráng (házhozszállítás is)

<http://www.mrpisztrang.hu/>

Vásárlás

- Halker Kft.
- Hortobágyi Halgazdaság Zrt.
- Voyagex Morini Kft.

Piac

- Budaörsi halpiac <http://thefishmarket.hu/>
- Vásárcsarnok <https://www.piaconline.hu/new/index.php>
- Friss hal piac <http://frisshalpiac.hu/>