

Hisztamin intoleranciában fogyasztható élelmiszerek III.

Húsok, húskészítmények

0-ás élelmiszerek (alapozó időszak): FRISS csirke, pulyka, kacsa, fűrj, borjú, marha
1-es élelmiszerek (haladó I.): FRISS vadhús, sertéshús
2-es élelmiszerek (haladó II.): FRISS belsőségek, darált húsok, tenger gyümölcsei
3-as élelmiszerek (TILOS kategória): szárított, érlelt hús, húskészítmény, szalámi-, kolbászfélék

Termék neve?	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Húsok		
Tesco friss csirkemell filé 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120497968
Tesco friss egész csirke (belsőség nélkül)	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010833236
Csirke felsőcomb filé	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/elelmiszer/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/csirke/friss-csirke-felso-combfile.p102875/52835.v3640073
Ludas Matyi pecsenyekacsa comb	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007450224
Pecsenyekacsa comb	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/elelmiszer/hus-felvagott-hal/csomagolt-husfelek/kacsa-liba-es-pulyka/pecsenyekacsa-comb-farresszel.p73391/866490.v3610479
Ludas Matyi kacsamell	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007450262
Tesco borjú feketepecsenye	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020210656
Tesco borjú fehérpecsenye	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020210653
Tesco Finest borjú érmék, combhúsból 200 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020015522

- Csak frissek vagy vákuumcsomagolt húsok megengedettek.

Beszerzési helyek friss áruval:

Vezér Hús: <http://www.vezer-hus.hu/>

Galgafarm: <http://galgafarm.hu/>

- **Ami TILOS:** "friss" húrok a bolti húspultból, csomagolt húrok, habtálcás (védőgázos) húrok.