

Hisztamin intoleranciában fogyasztható élelmiszerek VIII.

Olajos magvak, magkrémek

Jelölések:

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?
Olajos magvak		
Kesudió	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810633
Fenyőmag 100g	www.magzsola.hu	https://magzsola.hu/termek/fenyomag.html
Török mogyoró	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005401693
Natúr mandulabél	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120810627
Bio kék mák 250 g	http://www.zoldbolt.hu	https://www.zoldbolt.hu/elelmiszerek/alapveto-elelmiszerek/magvak-pelehek-gabonak/bio-kek-mak.html
GreenMark Organic Bio szezám-mag 250 g	http://www.greenmarkshop.hu	http://www.greenmarkshop.hu/bio-termekek/bio-magvak/greenmark-bio-szezammag-hantolatlan-250g
Földimogyoró	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003269080
Hántolt napraforgómag	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120809751
Dió	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120010969

- Hisztamin intoleranciában csak a natúr magvak vagy bio magvak javasoltak (haladó időszakban), mert a feldolgozott termékek nyomokban tartalmazhatnak földimogyorót és diót (ami tilos kategória).
- A fenti termékek fogyaszthatók, a kategóriának megfelelő időszakban.

- A termékek összetétele folyamatosan változhat, ezért mindig figyeljük a naprakész címke információt!