

Hisztamin intoleranciában fogyasztható élelmiszerek II.

Tejek, tejtermékek

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

Termékek	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Tejek		
Riska UHT sovány tej 0,1% 1000 ml	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120365330
Riska I Love UHT tej 1,5% 1 l	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120502923
Mlieko 1,5% UHT tej 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004002736019
Magyar Tej UHT zsírszegény tej 1,5% 1 l	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120586615
Mizo UHT zsírszegény tej 1,5% 1 l	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120393325
Zöldfarm BIO UHT tej 1,5% 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007688375
Növényi tej		
Aroy-D kókusztej	DM	https://www.dm.hu/aroy-d-kokusztej-p8851613101392.html
DM Bio kókusztej	DM	https://www.dm.hu/dmbio-kokusztej-p4010355535863.html
Biopont Bio kókuszos rizsital 750 ml	http://www.bioabc.hu	http://www.bioabc.hu/index.php?main_page=product_info&products_id=670
Kókusztej 0,5 l (stevert van benne, ami stevia + eritritol)	https://nekedterem.hu/	https://nekedterem.hu/termek/kokusztej-0-5-l-15047
Rizstej 0,5 l (stevert van benne, ami stevia + eritritol)	https://nekedterem.hu	https://nekedterem.hu/termek/rizstej-0-5-l-15056
Kölestej 0,5 l (stevert van benne, ami stevia + eritritol)	https://nekedterem.hu	https://nekedterem.hu/termek/kolestej-0-5-l-15050
Joghurtok		

Félegyházi Tej Pille sovány joghurt 0,1% 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120648365
Nádudvari zsírszegény (1,4%) élőflórás natúr joghurt 150g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/joghurtok/natur-es-gorog-joghurt/nadudvari-zsirszegeny-elofloras-natur-joghurt-150-g.p61163/929375.v3598250
Riska natúr joghurt 1,4% 330g	Príma	https://online.prima.hu/s/riska-natur-joghurt-1-4-330g-10000161152?cat=102020
Nádudvari élőflórás natúr joghurt	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120050075
Szeretem zsírszegény natúr joghurt 400 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020009023
Félegyházi Tej élőflórás joghurt 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120648347
Magyar natúr joghurt 140g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120142006
Kefirek		
Félegyházi Tej élőflórás kefir 150 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120648353
Parmalat natúr élőflórás kefir 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120679097
Hortobágy élőflórás kefir 150 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020153563
Alföldi kaukázusi kefir 500ml	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009847015
Nádudvari élőflórás kefir 150g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010506086
Kuntej kunsági élőflórás zsírszegény kefir 300 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120516302
Mizo élőflórás kefir 150g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006110501
Magyar kefir 150g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005819924
Túrók		
Meggle light sovány tehéntúró 0,2% 180g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/hagyomanyos-turo/meggle-light-sovany-tehenturo-180-g.p17644/560788.v17647
Tesco zsírszegény túró 2,7% 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020155900
Bakony zsírszegény túró 2,8% 225g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120455425
Nádudvari	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-

zsírszegény túró 4% 250g		tejszin/hagyomanyos-turo/nadudvari-zsirszegeny-tehenturo-250-g.p13012/477014.v13015
Sajtok		
Nöm fasten cottage cheese friss sovány sajt 200 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/turo-tejszin/hagyomanyos-turo/nom-fasten-cottage-cheese-friss-sovany-sajt-200-g.p62195/948177.v3599279
Szarvasi Ricotta 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/friss-sajtok/szarvasi-ricotta-felzsiros-savosajt-500-g.p1414/153066.v1414
Szarvasi Light mini mozzarella 175g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010317484
Szarvasi Light mozzarella félzsíros, lágy sajt 175 g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/tejtermek-tojas-sajt/csomagolt-sajtok/light-sajtok/szarvasi-light-mozzarella-felzsiros-lagy-sajt-175-g.p8839/381157.v8842
Hidegnyalat natúr sajtkrém	Diéta Life Market	http://hidegnyalat.hu/vegan-sajtkremek/ http://hidegnyalat.hu/hol-kaphato/ (Hol kapható?)
Natúr vegán sajtkrém	https://nekedterem.hu	https://nekedterem.hu/termek/natur-vegan-sajtkrem-100-gr-16527
Light feta sajt	Aldi	
Kék sajt		
Penészes sajt		
Gouda sajt		
Ömlesztette sajtok		
Rokfort sajt		
Fontina sajt		
Raclette sajt		
Kemény, érett sajtok		
Tejfölök		
Kuntej kunsági élőflórás félzsíros tejföl 10% 300 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020001172
Magyar tejföl 12%-os 330g	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120141791
Tesco value 12%-os tejföl 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007898996
Zott Natura félzsíros tejföl 12% 330 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020032832
Hortobágy félzsíros tejföl 12% 300 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020161442
Parmalat Chef élőflórás, félzsíros tejföl 12% 330 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120672513
Vajak		

Magyar vaj teavaj	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010840982
Kerrygold eredeti ír vaj	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009179918
Lurpak teavaj	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010552632
Ételek sűrítéséhez		
DM Bio kókuszkrém	DM	
BANABAN Bio kókuszkrém	https://www.napibio.hu/	https://www.napibio.hu/kokusz krem-kokusztejszin/banaban-bio-k-kusz krem-400ml
Kókusztejszín (stevert van benne, ami stevia + eritritol)	https://nekedterem.hu	https://nekedterem.hu/termek/kokusztejszin-2-5-dl-15035
Rizstejszín (stevert van benne, ami stevia + eritritol)	https://nekedterem.hu	https://nekedterem.hu/termek/rizstejszin-2-5-dl-15033

- Növényi tejek is fogyaszthatók hisztamin intoleranciában (Alapozó időszak).
A bolti növényi tejekben általában napraforgóolaj és olyan adalékanyagok vannak (pl. guar gumi), amik nem fogyaszthatók hisztamin intoleranciában. (a fenti termékek fogyaszthatók)
- A tejszín fogyasztható hisztamin intoleranciában (Haladó I. időszak), de a bolti tejszínek, kávétejszínek legtöbbször tartalmaznak olyan adalékanyagot (pl. karragén, szentjánoskenyérlist), amik nem fogyaszthatók hisztamin intoleranciában, ezért inkább házi tejszínek javasoltak.
- **A termékek összetétele folyamatosan változik, így mindig figyeljünk a naprakész címke információkat!**

Házi készítésű finomságok

Házi növényi tejek	
Házi rizstej (barna rizsből)	https://www.mindenmentes.hu/2013/09/hazi-rizstej-barna-rizsbol/ Az édesítőszer stevia vagy cukor (kristálycukor, nádcukor pl.) legyen, vanília kivonat nélkül.
Házi kókusztej	https://www.mindenmentes.hu/2012/11/tehentej-helyett-2-hazi-kokusztej/
Házi zabtej	https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/17/gabonatejek_hazilag Gluténmentes zabpehelyből! Ízesítésre: stevia vagy cukor (kristálycukor, nádcukor pl.) használható. Vanília kivonat nélkül.
Földimandula tej	https://utunkazegeszseghez.webnode.hu/novenyi-tejek-egyszeruen/foldimandula-tej/ Aszalványt ne rakjunk bele.
Házi tejszínek	
Házi zabtejszín	https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/17/gabonatejek_hazilag Gluténmentes zabpehelyből! Kókuszszírral.
Házi rizstejszín	https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/17/gabonatejek_hazilag Kókuszszírral.
Házi kókuszkrém	https://mentesrecept.blog.hu/2018/01/24/kokusztej_kokusz krem_hazilag Édesítésre: stevia / cukor
Házi kefir	
Házi kefir (kefir kultúrával)	https://hazisajtkeszites.hu/sajtbolt/yobiotic-kefir-kultura-probiotikus-bifido Növényi tejből (rizstej, kókusztej, földimandula tej, gluténmentes zabtej).