

Hisztamin intoleranciában fogyasztható élelmiszerek V.

Zöldségek

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?
Zöldségek		
Fejes káposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/fejeskaposzta.p22558/6925.v22561
Kínai kel	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kinai-kel.p23260/7025.v23263
Jégsaláta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/jegsalata.p4003/24357.v4003
Fejes saláta	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/friss-salata/fejes-salata.p14278/500079.v14281
Karfiol	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/karfiol-ledig-10000156101?cat=3010
Brokkoli	Príma, Tesco	
Sárgarépa	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/sargarepa-uj-csomos.p14308/500101.v14311
Zellerszár	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellerszar.p14329/500113.v14332
Zellergumó	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/leveszoldsegek/zellergumo.p22669/6954.v22672
Cukkini	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cukkini-ledig-10000156137?cat=3010
Főzőtök	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/fozotok.p23029/6984.v23032
Cékla	Príma, Tesco	https://online.prima.hu/s/cekla-ledig-10000156140?cat=3010
Kígyóuborka	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-kigyo.p14311/500104.v14314
Kaliforniai paprika	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120278928
Uborka	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/uborka/uborka-furtos.p22603/6935.v22606
Hónapos retek	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/zoldseg/retekfelek/honapos-retek

		csomo.p14293/500089.v14296
Jégcsap retek	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/retkefelek/jegcsap-retek.p47429/7063.v47507
Sárga burgonya	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-sarga-2-5-kg.p47378/463039.v47456
Piros burgonya	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/burgonyafelek/csomagolt-burgonya/burgonya-d-pack-piros-2-5-kg.p47393/518158.v47471
Édes burgonya	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/burgonyafelek/ledig-burgonya/edes-burgonya.p4024/24419.v4024
Sütőtök	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003260612
Fehér hagyma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007352030
Földimandula gumó	http://herbahaz.hu	http://herbahaz.hu/cukor-gluten-laktosz-erzekenyseg/glutenmentes-yungas-hantolt-foldimandula-gumo-500g/
Maca gyökér por	https://www.bijobolt.hu/webaruhaz/	https://www.bijobolt.hu/webaruhaz/bijo-termek/bio-termek-02/etrendkiegeszitok-02001025/bio-menu-bio-maca-gyoker-por-125-g-t45809?gclid=EAlaIQobChMImqfh3aDi3AIVRbvtCh3T1Ay2EAAYAAEgIq2_D_BwE
Cikória		
Édeskömény		
Endívia		
Sör retek (vaj retek)		
Mogyoró hagyma		
Kelkáposzta	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/brokkoli-kaposzta-karfiol/kelkaposzta.p23305/7030.v23308
Karalábé	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/leveszoldsegek/karalabe.p14296/500092.v14299
Kelbimbó	Príma	https://online.prima.hu/l/zoldseg-3010/3
Fokhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/hagyma/fokhagyma-3-db.p826/129424.v826
Vöröshagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/hagyma/voroshagyma-500-g.p1564/158023.v1564
Póréhagyma	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/hagyma/porehagyma.p14305/500100.v14308
Spenót	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/friss-salata/spenot.p23128/7007.v23131
Padlizsán	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/cukkini-padlizsan-tokfele/padlizsan.p4006/24369.v4006
Paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-500-g.p2083/177743.v2083
Fürtös paradicsom	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumolcs/zoldseg/paradicsom-paprika/paradicsom-furtos-700-

[g.p2116/179219.v2116](#)

Előrecsomagolt saláták

Auchan szeletelt jégsaláta 250g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-szeletelt-jegsalata-250g.p32029/807502.v32032
Auchan sárgarépacsikok 200g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-sargarepacsik-200g.p44497/927417.v44500
Auchan szeletelt fejeskáposzta 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-fejeskaposzta-szeletelt-180g.p44503/927419.v44506
Auchan bébi spenót 100g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/zoldseg-gyumlcs/elorecsomagolt-salata/salata/auchan-bebi-spenot-100g.p33256/813084.v33259

Mirelit zöldségek

Bonduella gyorsfagyasztott brokkoli 1kg	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-brokkoli-1000-g.p8506/374541.v8509
Auchan karfiol 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/auchan-karfiol-1-kg.p28801/771211.v28804
Bonduelle Vapeur zöldhüvelyű vágott zöldbab 400 g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-vapeur-zoldhuvelyu-vagott-zoldbab-400-g.p29836/783334.v29839
Ardo zöldsparga 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/ardo-zoldsparga-1-kg.p9565/398147.v9568
Fevita gyorsfagyasztott sárgarépa 450g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-sargarepakorong-450-g.p65435/881644.v3602516
Frigo gyorsfagyasztott karfiol 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frigo-gyorsfagyasztott-karfiol-rozsa-500-g.p67469/967344.v3604550
Fevita gyorsfagyasztott zsenge fejtett bab 450g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/fevita-gyorsfagyasztott-zsenge-friss-fejtett-bab-450-g.p424/1142.v424
Bonduella gyorsfagyasztott kelbimbó 400g	Auchan, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/bonduelle-gyorsfagyasztott-kelbimbo-400-g.p4633/261248.v4633
Iglo gyorsfagyasztott zöldborsó 750g	Auchan, Príma, Tesco	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-mono-zoldseg/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-tavaszi-zoldborso-750-g.p8341/370420.v8344
Frosta leveles spenót 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumlcs-sajt/fagyasztott-zoldseg/frosta-leveles-spenot-300-g.p65411/880900.v3602492

Iglo gyorsfagyasztott parajpüré (spenót) 450g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-zoldseg-pure/iglo-gyorsfagyasztott-zsenge-paraipure-450-g.p394/11285.v394
Egyéb		
Exotic Food bambusz-szeletek vízben 227g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/exotic-food-bambusz-szeletek-vizben-227g
Sofa fekete olajbogyó vákumban	Ázsia Bt.	http://www.azsiabt.hu/termekek/olikonz/fekete-olajbogyo-vakumban-sofa-3072/3072
Alga		
Wel-Pac Fueru Wakame tengeri alga 57g	Culinaris	https://culinaris.hu/item/wel-pac-fueru-wakame-tengeri-alga-57g

- Törekedjünk arra, hogy mindig friss gyümölcsöt vásároljunk!

Zöldségek szénhidrát tartalma

Nyersanyagok	100g/g CH
Articsóka	10
Bimbós kel	6
Brokkoli	2
Burgonya	20
Cékla	6
Cikória	2
Cukkini	5
Csicsóka	4
Fejessaláta	2
Fokhagyma	26
Karalábé	7
Karfiol	4
Káposzta (fejes, vörös)	6
Kelkáposzta	4
Kínai kel	2
Kukorica (főzni való)	24
Kukorica (pattogatni való)	62
Lencse	53
Mangold	3
Padlizsán	5
Paradicsom	4

Paraj (spenót)	2
Patisszon	6
Petrezselyemgyökér	6
Petrezselyemzöld	10
Póréhagyma	6
Rebarbara	3
Retek (piros)	2
Retek (fekete)	1
Sárgaborsó	53
Sárgarépa	8
Sóska	2
Spárga	2
Sütőtök	16
Szárzabab	54
Torma	16
Tök	6
Uborka	2
Vöröshagyma	8
Zeller	5
Zöldbab	7
Zöldborsó	14
Zöldpaprika	3