

## Hisztamin intoleranciában fogyasztható élelmiszerek VII.

### Zsiradékok

0-ás élelmiszerek (alapozó időszak)
1-es élelmiszerek (haladó I.)
2-es élelmiszerek (haladó II.)

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
<b>Olajok</b>		
Bellasan olívaolaj (műanyag flakonban)	Aldi	
Bertolli Classico olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760218">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760218</a>
Monini Anfora olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625639">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625639</a>
Rapsol Bio repceolaj 500ml	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/olaj-ecet/bio-zentrale-bio-repceolaj-500-ml.p65879/896327.v3602960">https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/bio-termekek/olaj-ecet/bio-zentrale-bio-repceolaj-500-ml.p65879/896327.v3602960</a>
Auchan extra szűz olívaolaj 1l	Auchan	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/auchan-extra-virgin-olivaolaj-1-l.p34468/824398.v34471">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/auchan-extra-virgin-olivaolaj-1-l.p34468/824398.v34471</a>
Floriol extra szűz olívaolaj 500ml	Auchan, Príma	<a href="https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/floriol-extra-szuz-olivaolaj-500-ml.p9685/400700.v9688">https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/olaj-ecet/olaj/floriol-extra-szuz-olivaolaj-500-ml.p9685/400700.v9688</a>
Bertolli extra szűz olívaolaj 500ml	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760126">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006760126</a>
Monini calssico extra szűz olívaolaj 750ml	Tesco, Auchan	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625707">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007625707</a>
Tesco kókuszolaj 500ml	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193170">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120193170</a>
Tesco Bio kókuszolaj 300ml	Tesco	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2005100242184">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2005100242184</a>
Kakaóvaj	<a href="https://www.dietas-termekek-webshop.hu">https://www.dietas-termekek-webshop.hu</a>	<a href="https://www.dietas-termekek-webshop.hu/kakaovaj_250_ml_504">https://www.dietas-termekek-webshop.hu/kakaovaj_250_ml_504</a>
Napraforgó olaj	Tesco, Auchan, Príma	<a href="https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003228094">https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003228094</a>
Dióolaj	<a href="http://herbal">http://herbal</a>	<a href="http://herbalnet.hu/Grapoila_hidegen_sajtol_tdiolaj-termek-">http://herbalnet.hu/Grapoila_hidegen_sajtol_tdiolaj-termek-</a>

- Főzéshez, sütéshez csak az egyszerű olívaolajok, repceolajok és a kókuszszsír javasoltak. A szűz, extra szűz olajok felhasználása hidegen (hőközlés nélkül) javasolt pl. kenyérre kenve, salátákhoz, zöldségkrémekhez.
- A margarinok nem javasoltak, mert olyan adalékanyagokat tartalmaznak, amik nem tolerálhatók hisztamin intoleranciában.