

Laktóz intoleranciában fogyasztható élelmiszerek IX.

Fűszerek, fűszerkeverékek, sütőpor, szóda-bikarbóna

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Sók		
Asztali erdélyi só 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020170617
Cis jódozott tengeri só 500g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020007534
Complex tengeri só 500g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020170620
Piranske Soline finom szemcsés, jódozott tengeri só 750 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020017233
Alkyon finomított jódozott görög tengeri só 1000 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120384232
Cis Gemma Sale Marino tengeri finom só 250 g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/cis-gemma-sale-marino-tengeri-finom-so-250-g.p1114/13760.v1114
Horváth Rozi vákuum só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/horvath-rozi-hofeher-parolt-finomszemcses-vakuum-so-1-kg.p11764/449847.v11767
Horváth Rozi jódozott vákuum só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/horvath-rozi-jodozott-vakuum-so-1-kg.p11767/449848.v11770
Sóland himalája étkezési só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/himalaja-etkezesi-kristalyso-1-kg.p24643/719786.v24646
Tutu Tipp asztali só 1kg	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/tuti-tipp-asztali-so-1-kg.p29020/777785.v29023
Perla tengeri só 400g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/so/perla-tengeri-so-400-gramm.p51402/515957.v51744
Ételízesítő		
Vegabond natúr vega mix 250g	BioPont webáruház, Rossmann, Tesco, Auchan	http://biopont.hu/vegabond-natur-vega-mix-etelizesito-250-g
Száritott zöldségkeverék allergénmentes 500g	www.rubinpaprika.hu	http://www.rubinpaprika.hu/szaritott-zoldsegkeverek-allergenmentes-500-g-409

Fűszerek		
Lucillus őrölt kurkuma 15g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120189066
Lucillus őrölt gyömbér 20g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120189037
Armárium petrezselyem levél 7g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-petrezselyem-level-7-g/
Armárium egész babérlevél 4g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-baberlevel-egesz-4-g/
Armárium fokhagyma granulátum 30g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-fokhagyma-granulatum-30-g/
Armárium fűszerkömény egész 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-fuszerkomeny-egesz-20-g/
Armárium fűszerkömény őrölt 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-fuszerkomeny-orolt-20-g/
Armárium gyömbér, őrölt 15g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-gyomber-orolt-15-g/
Armárium morzsolt kakukkfű 8g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-kakukkfű-morzolt-8-g/
Armárium kaporlevél 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-kaporlevel-10-g/
Armárium egész koriander 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-koriander-egesz-20-g/
Armárium őrölt kurkuma 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-kurkuma-orolt-20-g/
Armárium bazsalikom 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-bazsalikom-10-g/
Armárium curry por 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-curry-por-20-g/
Armárium fűszerpaprika 40g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-edesnemes-fuzszerpaprika-40-g/
Armárium egész fahéj 15g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-fahej-egesz-15-g/
Armárium őrölt fahéj 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-fahej-orolt-20-g/
Armárium egész feketebors 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-feketebors-egesz-20-g/
Armárium morzsolt majoránna 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-majoranna-morzolt-10-g/

Armárium metélőhagyma 5g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-metelohagyma-karika-5-g/
Armárium oregánó 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-oregano-10-g/
Armárium rozmaring 6g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-rozmaring-morzolt-6-g/
Armárium egész szegfűbors 15g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-szegfubors-egesz-15-g/
Armárium őrölt szegfűbors 15g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-szegfubors-orolt-15-g/
Armárium szegfűszeg 15g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-szegfuszeg-egesz-15-g/
Armárium morzsolt tárkony 6g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/armarium-tarkony-morzolt-6-g/
Íz-Tár morzsolt zsálya 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-zsalya-morzolt-10-g/
Íz-Tár egész babérlevél 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-baberlevel-egesz-10-g/
Íz-Tár cayenne bors 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-cayennebors-10g/
Íz-Tár őrölt fehérbors 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-feherbors-orolt-20g/
Íz-Tár őrölt gyömbér 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-gyomber-orolt-10g/
Íz-Tár morzsolt lestyán 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-lestyanlevel-morzolt-10-g/
Íz-Tár morzsolt medvehagyma 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-medvehagyma-morzolt-10-g/
Íz-Tár őrölt sáfrány 20g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-safrany-orolt-020-g/
Íz-Tár morzsolt zellerlevél 10g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/etelizesitok-fuszerek/iz-tar-zellerlevel-morzolt-10-g/
Sütőpor		
Benzglutén gluténmentes sütőpor 100g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/glutenmentes/sutes-fozes-kellekek/bezgluten-k31-glutenmentes-sutopor-100-g/
Paleo sütőport 16g	Diéta ABC	http://mentesbolt.dietabc.hu/aru/reform-elelmiszer/paleo-sutopor-16-g/
Tesco sütőpor 6x12g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010534768
Bio Centrale Bio sütőport 3x21g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120664984
Dr. Oetker gluténmentes	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020151222

sütőpor 12g		
Szódabikarbóna		
Tesco szódabikarbóna 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010535406
Auchan szódabikarbóna 50g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/tartos-elelmiszerek/etelizesites-fuszerek/fuszerek/auchan-szodabikarbona-50-gramm.p57078/840398.v57417

- A friss fűszernövények előnyt élveznek a szárított termékekkel szemben egészséges táplálkozásban.
- A fokhagyma (egész) is előbb választandó a fokhagyma poroknál, granulátumoknál egészséges táplálkozásban.
- A só alapesetben nem tartalmaz laktózt, de a különböző fűszerek és fűszerkeverékek tartalmazhatnak (a fenti termékek nem tartalmaznak).
- A sütőpor és a szódabikarbóna tartalmazhat laktózt (a fenti termékek nem tartalmaznak).
- A termékek összetétele folyamatosan változhat, ezért figyeljük a naprakész allergén információkat (címke megnézése)!