

Laktóz intoleranciában fogyasztható élelmiszerek VI.

Gyümölcsök

Termék	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Friss gyümölcsök		
Idared alma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006481618
Jonagold alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006222303
Golden alma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007681635
Gála alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003260414
Granny Smith alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008023304
Tesco red Chief alma	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003272448
Sun Grown piros alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006332163
Tesco Braeburn alma	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007902433
Vilmos körte	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003259975
Tesco value körte	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008353043
Nashi körte	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003266249
Conference körte	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008273570
Mandarin	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008224596
Narancs	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/narancs-ledig-10000156089?cat=3020
Sun Grown kiwi	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008216836
Kiwi	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261985
Grapefruit	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763814
Ananász	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120780362
Fehér szőlő	Tesco, Príma,	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007592795

	Auchan	
Piros szőlő	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008293820
Tesco magnélküli szőlő	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007792614
Tesco édes földieper	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007317817
Tesco szeder	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330636
Tesco málna	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003330681
Mézdinnye	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261602
Görögdinnye	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006592765
Kékáfonya	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331596
Mangó	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261770
Gránátalma	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008326641
Pomelo	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120713201
Tesco Finest érett avokádó	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010406553
Avokádó	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261541
Kókuszdió	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261282
Banán	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005406742
Citrom	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004005763951
Physalis (földicseresznye)	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261954
Kumkvat	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004006387118
Sharon gyümölcs	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003262395
Carambola	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003261589
Sárkánygyümölcs	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004003331824
Mirelit gyümölcsök		
Nagyrédé	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355077

gyorsfagyasztott málna 250g		
Classic gyorsfagyasztott málna 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-malna-500-g.p11107/431750.v11110
Gyorsfagyasztott szamóca 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355100
Tesco gyorsfagyasztott szamóca 400g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009385449
Nagyredé gyorsfagyasztott áfonya 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355095
Classic fagyasztott áfonya 500g	Príma	https://online.prima.hu/s/classic-afonya-fagyasztott-500g-10000173897?cat=5035
Tesco gyorsfagyasztott fekete áfonya 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010530036
Ardo fekete áfonya 300g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/ardo-fekete-afonya-300-g.p41935/880200.v41938
Nagyredé gyorsfagyasztott szeder 450g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010427985
Classic gyorsfagyasztott fekete szeder 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-fekete-szeder-500-g.p11110/431753.v11113
Tesco gyorsfagyasztott málna 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009729939
FeVita gyorsfagyasztott friss pirosribiszke 300 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010462634
Sprint gyorsfagyasztott szilva 450g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009668672
Fevita gyorsfagyasztott friss meggy 300g	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-magozott-friss-meggy-300g-10000012893?cat=5035
Mirelite egres 400g	Príma, Auchan	https://online.prima.hu/s/mirelite-egres-400g-10000141943?cat=5035
Egzotik gyorsfagyasztott	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355054

mangó és málna gyümölcskeverék 250 g		
Fevita gyorsfagyasztott gyümölcskeverék 300g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020013084
Nagyrédé gyorsfagyasztott gyümölcskeverék 250g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120355060
Gyorsfagyasztott gyümölcsleves alap 600g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120182730
Tuti Tipp gyümölcsleves alap 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/tuti-tipp-gyumolcsleves-alap-500-g.p50097/837220.v50433
Fevita gyorsfagyasztott gyümölcskeverék 300g	Príma	https://online.prima.hu/s/fevita-gyorsfagyasztott-gyumolcskeverek-300g-10000012897?cat=5035
Mirelite erdei gyümölcskeverék 400g	Príma	https://online.prima.hu/s/mirelite-erdei-gyumolcskeverek-400g-10000141941?cat=5035
Classic gyorsfagyasztott erdei gyümölcskeverék 500g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/fagyasztott-elelmiszer/fagyasztott-zoldseg-gyumolcs-sajt/fagyasztott-gyumolcs/classic-gyorsfagyasztott-erdei-gyumolcskeverek-500-g.p19099/579330.v19102
Gesztenye		
Maroni sült gesztenye 100g	GRoby	https://www.groby.hu/termek/45459-maroni-hamozott-egesz-sult-gesztenye-100-g.html/?gclid=EAlaIqobChMI_PfZy6772gIVWojVCh16twTQEAAAYASAAEgLLt_D_BwE
Maroni gesztenyemassza 200g	GRoby	https://www.groby.hu/termek/53560-maroni-gyorsfagyasztott-gesztenyemassza-200-g-natur.html/?gclid=EAlaIqobChMI0uDV3K772gIVCrftCh03CA_iEAAAYASAAEgKINvD_BwE

- A termelőktől vásárolt minőségi gyümölcsök természetesen előnyben részesítendők a bolti termékekkel szemben.
- Az idénygyümölcsök választandók elsőként.
- A nyers és fagyasztott gyümölcsök alapesetben laktózmentesek.
- A termékek összetétele folyamatosan változhat, így érdemes a naprakész allergén információkat figyelni (címke megnézése).
- Ajánlott beszerzési helyek:

www.nekedterem.hu

www.szatyorbolt.hu

www.csomagolasmentes.hu

Gyümölcsök szénhidrát tartalma

Gyümölcsök	Szénhidrát tartalom (100 gr-ban)
Datolya (préselt)	72,5 gr
Goji bogyó (szárított)	58 gr
Gesztenyepüré (gyorsfagyasztott)	48 gr
Gesztenyekrém (gyorsfagyasztott)	44 gr
Gesztenye	33 gr
Banán	24 gr
Füge	19
Datolyaszilva	18,6
Szőlő	18 gr
Mangó	17 gr
Gránátalma	16 gr
Kókusz	15 gr
Áfonya	14,5 gr
Cseresznye	14 gr
Maracuja	14 gr
Ringlő	13,5 gr
Szilva	13 gr
Ananász	12 gr
Körte	12 gr
Kiwi	11 gr
Nektarin	11 gr
Meggy	11 gr
Mandarin	10 gr
Kajszi barack	10 gr
Papaya	10 gr
Pomelo	9,6 gr

Avokádó	9 gr
Őszibarack	9 gr
Birsalma	9 gr
Ribizli (fekete)	9 gr
Csipkebogyó	8 gr
Egres	8 gr
Narancs	8,5 gr
Sárgadinnye	8 gr
Citrom	7,5 gr
Alma	7 gr
Földieper	7 gr
Grapefruit	7 gr
Ribizli (vörös)	7 gr
Görögdinnye	6,5 gr
Szeder	6 gr
Málna	5 gr