

Laktóz intoleranciában fogyasztható élelmiszerek II.

Tejfélek és tejtermékek

Termék neve	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Laktózmentes tejek		
SPAR free from Esl tej 1,5%	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/free-from/spar-free-from-esl-tej-15/835
Mizo UHT zsírszegény laktózmentes tej 1,5% 1 l	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008261393
Tesco Free From UHT zsírszegény, laktózmentes tej 1,5% 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120165601
Riska laktózmentes UHT zsírszegény tej 1,5% 1 l	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020071343
Magic Milk laktózmentes tej 1,5% 1 l	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/laktozmentes-termekek/hutott-tejtermek-tej/magic-milk-laktozmentes-zsirszegeny-tej-1-5-1-l.p50757/895291.v51096
Meggle laktózmentes UHT tej 1,5% 1l	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/laktozmentes-termekek/tartos-tejtermek-tej/meggle-laktozmentes-uh-tej-1-5-1-l.p13798/491731.v13801
Alternatív tejek		
Alpro cukormentes mandulaital	Tesco, Rossmann, DM, Diéta ABC	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/mandulaital/cukormentes
Alpro cukormentes pörköletlen mandulaital	Tesco, Rossmann, DM, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/mandulaital/cukormentes-porkoletlen
Joya UHT mandulaital kalciummal 1 l (cukormentes)	Tesco, Rossmann, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120665326
Alpro cukormentes szójaital 1 l**	Tesco, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/natur-sojaital/cukrozatlan
Alpro rizsital original	Tesco, Rossmann, DM, Diéta ABC, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/rizsital/original
Alpro rizsital dolce	Tesco	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/rizsital/dolce
Alpro kókuszital	Tesco, Rossmann, Dm, Diéta ABC, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/italok/kokuszital/original

Alproogyoróital (hozzáadott cukorral)	Tesco, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termek/italok/mogyoroital/original
Alpro zabital original	Tesco, Rossmann, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termek/italok/zabital/original
Alpro original kesuital (hozzáadott cukorral)	Tesco, Rossmann, DM, Diéta ABC	https://www.alpro.com/hu/termek/italok/kesu/kesu
Joya Rice BIO UHT rizsital 1 l	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004009847367
Joya UHT kókusz- rizs ital 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120393889
Joya Kókuszital kalciummal 1 l	Tesco, Rossmann, DM, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120665315
The Bridge BIO rizsital 1 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010857461
Riso Scotti kalciummal dúsított BIO rizsital 1000 ml	Tesco, Rossmann	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120093714
Laktózmentes joghurtok		
Spar Free From natúr joghurt 200g	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/free-from/spar-free-from-natur-joghurt/1276
Tesco Free From laktózmentes natúr joghurt 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120264242
Magic Milk laktózmentes natúr joghurt 150g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010319990
Zott Jogobella laktózmentes élőflórás joghurt 150g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020041586
Laktózmentes gyümölcsjoghurtok		
Magic Milk laktózmentes élőflórás joghurt eperrel 150 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020172025
Magic Milk laktózmentes élőflórás joghurt őszibarackkal 150 g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/laktozmentes-termek/hutott-tejtermek-joghurt-kefir-vaj/magic-milk-laktozmentes-elofloras-joghurt-oszibarackkal-150-g.p45318/932026.v45321
Tesco Free From	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-

laktózmentes élőflórás joghurt őszibarackkal 150 g		HU/products/2004020026176
Spar Free From gyümölcsjoghurt (meggyes) 150g	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/free-from/spar-free-from-joghurt/834
Landliebe laktózmentes gyümölcsjoghurt 150g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/laktozmentes-termekek/hutott-tejtermekek-joghurt-kefir-vaj/landliebe-laktozmentes-gyumolcsos-joghurt-150-g.p45330/932080.v45333
Galla laktózmentes szamócás krémjoghurt 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/laktozmentes-termekek/hutott-tejtermekek-joghurt-kefir-vaj/galla-laktozmentes-reteges-szamacas-kremjoghurt-180-g.p45306/929841.v45309
Galla laktózmentes kajsziarackos krémjoghurt 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/laktozmentes-termekek/hutott-tejtermekek-joghurt-kefir-vaj/galla-laktozmentes-reteges-kajsziarackos-kremjoghurt-180-g.p50340/929840.v50676
Alternatív (növényi) joghurtok		
Joya kókuszjoghurt (natúr) 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/?modul=applPGeri&tab=products&prodID=9020200019054
Joya Soya BIO joghurtkultúrával beoltott szójakészítmény 500 g *	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010610356
Alpro natúr szójakészítmény 125g (hozzáadott cukorral) *	Tesco, Príma	https://www.alpro.com/hu/termekek/noevenyi-alapu-joghurt-alternativa/kicsi/natur
Alpro szójakészítmény kókusszal 500g (hozzáadott cukorral) *	Tesco, Diéta ABC	https://www.alpro.com/hu/termekek/noevenyi-alapu-joghurt-alternativa/nagy/natur-kokusszal
Laktózmentes tejfölök		
Spar Free From tejföl 20%	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/free-from/spar-free-from-tejfol-20/842
Spar Free From tejföl 12%	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/free-from/spar-free-from-tejfol-15/836
Magic Milk laktózmentes, homogénezett, élőflórás tejföl 20% 150 g	Tesco, Diéta ABC, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004007554748
Mizo laktózmentes	Tesco, Diéta	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-

tejföl 20% 150 g	ABC, Auchan, Príma	HU/products/2004020041399
Riska laktózmentes tejföl 20% 330g	Auchan, Príma	https://online.prima.hu/s/riska-laktozmentes-tejfol-20-330g-10000152735?cat=9010
Laktózmentes tejszínek		
Meggle UHT laktózmentes főzőtejszín 10% 200 ml	Tesco, Príma, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120579814
Magic Milk laktózmentes UHT tejszín 30% 0,5 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004010866258
Tesco Free From UHT laktózmentes habtejszín 30% 200 ml	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120790701
MinusL laktózmentes kávétejszín 10x10 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120093835
Alternatív főzőkrémek (tejszín/tejföl helyett)		
Alpro Cuisine UHT rizs főzőkrém 250 ml	Tesco, Diéta ABC, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termek/novenyi-alapu-fozokrem-alternativa/rizs-foezokrem
Isola Bio Cuisine rizs főzőkrém 200 ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/bio-termekek/sutesi-hozzavalok/isola-bio-cuisine-bio-gluten-es-laktozmentes-rizs-fozokrem-200-ml.p24226/715672.v24229
Alpro Cuisine UHT kókusz főzőkrém 250 ml	Tesco, Rossmann, Diéta ABC, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termek/novenyi-alapu-fozokrem-alternativa/kokusz-foezokrem
Isola Bio Cuisine kókuszos főzőkrém 200 ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-életmod/bio-termekek/sutesi-hozzavalok/isola-bio-cuisine-bio-glutenmentes-kokuszos-fozokrem-200-ml.p52926/897465.v53265
Oatly Bio Zabtejszín 250 ml	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=7394376614651
The Bridge rizstejszín 200 ml	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=8019428005018
Joya Soya Finesse UHT szójajkrém főzéshez 200 ml**	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120319363
Laktózmentes sajtok		
Frico Light szeletelt gouda sajt 150 g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020164132
Szarvasi laktózmentes mini mozzarella sajt	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120805496

175g		
Medve laktózmentes sajt 8 db 140 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004008968414
Mizo laktózmentes trappista sajt 700g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120774583
Brimi laktózmentes ricotta 200g	www.gusti.hu	https://www.gusti.hu/tejtermek/brimi-laktozmentes-ricotta-200-gr/1326
Apetina krémfehér sajt 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5760466851848
Alternatív (növényi) sajtok		
Violife Cheddar 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5202390015434
Violife Creamy Natúr Növényi Krémsajt 200 G	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5202390013836
Violife Növényi Sajt Füstölt 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5202390013836
Violife Növényi Sajt Grill Me 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5202390019517
Violife Növényi Sajt Mozzarella 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5202390014741
Violife Növényi Sajt Natúr 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5202390011504
Violife Növényi Sajt Pizzához 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/index.php?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5202390013591
Laktózmentes túrók		
Spar Free From laktózmentes túró	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/spar-free-from/felzsiros-laktozmentes-tehenturo-250-g/802
Mizo laktózmentes félzsiros tehéntúró 250 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120165325
Riska laktózmentes túró 250 g	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020071348
Magic Milk laktózmentes félzsiros túró 180g	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/laktozmentes-termekek/hutott-tejtermekek-turo-tejfol/magic-milk-laktozmentes-felzsiros-turo-180-g.p11353/438441.v11356
Laktózmentes teavajak		
Spar Free From teavaj 100g	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/free-from/spar-free-from-teavaj/1275
Tesco Free From laktózmentes vaj 100 g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020026177
Magic Milk laktózmentes vaj 100g	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020172024

Mizo laktózmentes teavaj 100g	Auchan, Príma	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/laktozmentes-termekek/hutott-tejtermekek-joghurt-kefir-vaj/mizo-laktozmentes-teavaj-100-g.p38767/853021.v38770
Laktózmentes tejdesszertek		
Spar Free From túródesszert 30g	Spar	http://sparsajatmarka.hu/markak/free-from/spar-free-from-turodesszert/1283
Mizo laktózmentes natúr túródesszert	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120165584
Pöttyös rudi laktózmentes 30g	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120650620
Mizo Light laktózmentes kakaó édesítőszerrel 450 ml	Tesco, Auchan, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120591643
Magic Milk laktózmentes madártej 0,5 l	Tesco	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020041464
Mizo Coffee Selection Cappuccino UHT laktózmentes, félszíros kávé tej 330 ml	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020154534
Milli laktózmentes vaníliás krémtúró 90 g	Tesco, Príma	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004020051956
Alternatív (növényi) tejdesszertek		
Alpro szójakészítmény (gránátalmás) 125g (hozzáadott cukorral) *	Tesco	https://www.alpro.com/hu/termekek/noevenyi-alapu-joghurt-alternativa/kicsi/grntalma
Alpro szójakészítmény (vérnarancs + citrom-lime) 125g (hozzáadott cukorral) *	Tesco, Príma, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/noevenyi-alapu-joghurt-alternativa/kicsi/vernarancs-citrom-lime
Alpro étcsokoládés szójadesszert 125g (hozzáadott cukorral) *	Tesco, Rossmann, DM, Diéta ABC, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/desszertek/szoja-kicsi-etcsoakis
Alpro vaníliás szójadesszert 125g (hozzáadott	Tesco, Rossmann, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/desszertek/szoja-kicsi-vanilias

cukorral) *		
-------------	--	--

- A hozzáadott cukrot tartalmazó termékek fogyaszthatók a diétában, de mindennapi fogyasztásra inkább azok a növényi tejek javasoltak, amik 0,1-0,2g alatt tartalmazznak cukrot / 100g. Pl. Alpro cukormentes mandulaital, Alpro cukormentes pörköletlen mandulaital, Joya UHT mandulaital kalciummal, és Alpro szójaital.
- A zsírdúsabb tej és tejtermékek fogyasztása is megengedett a diétában, de a javasolt napi zsírfogyasztást ne lépje át!
- *Szójakészítményeket ne fogyasszon napi rendszerességgel!
- **Szójatejek, illetve szójaalapú főzőkrémek alkalmazhatók a diétában, de nem az elsőként választandók.
- Laktózmentes a sajt 0,1g > /100g cukortartalom alatt.

Alternatív túrók:

<https://laktozerzekeny.hu/keszitsunk-otthon-laktozmentes-alapanyagokat-alternativ-turo/>

1. Alternatív túró tojásból

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 1 dl rizstej (*rizsital*)
- 1 db tojás
- 1 kiskanál cukor
- pici só
- vanília aroma 1-2 csepp, de lehet ízesíteni őrölt fahéjjal is

Elkészítése:

A rizstejet fel kell forralni. Közben a tojásokat lazán felverjük. Amikor forr, hozzákeverjük a cukrot, sót, a vanília aromát, és jó alaposan elkeverjük. Utána lassan belecsorgatjuk a felvert tojás sárgát, és kb 5-8 percig főzzük. Leszűrjük, alaposan lecsepegtetjük, tiszta gézbe vagy konyharuhába tesszük, és fellógatva 2-3 órán keresztül hagyjuk a maradék levet is kicsöpögni belőle. Lehűtjük, és fogyasztásig hűtőben tároljuk.

Ha sósan szeretnénk elkészíteni, akkor cukor helyett, kicsit több sóval lehet készíteni, illetve fűszerezhető őrölt köménnyel, snidlinggel, petrezselyemzölddel vagy medvehagymával is!

2. Alternatív túró tofuból (tofu = szójasajt)

A készen kapható tofu létezik natúr és füstölt változatban is.

- Ha édes tofu túrókat szeretnénk készíteni, akkor a natúr változatot villával összetörjük, és kevés vaníliás cukorral, ízlés szerint cukorral kikeverjük.
- Ha sósan szeretnénk, akkor fűszerpaprikával, őrölt köménymaggal, apróra vágott lila hagymával, pici sóval körözöttet is készíthetünk belőle. Zöldségekhez villával összetört avokádóval is készíthetünk belőle, akár a füstölt változathoz mártogatóssal.

3. Ricotta jellegű szójakészítmény

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 1 dl szójatej (*szójaital*)
- 3 evőkanál almaecet

Elkészítése:

A szójatejet fel kell forralni. Amikor elkezdi forni, hozzákeverünk 2 evőkanál almaecetet, és jó alaposan elkeverjük. Rögtön elzárjuk alatta a hőt. 1-2 percen belül kicsapódik a túrójellegű rész, és sárga lé marad mellette vissza. Az egészet leszűrjük, és folyóvízzel kicsit át is öblítjük, hogy ne legyen savanyú, alaposan lecsepegtetjük, sőt kicsit ki is nyomkodjuk belőle a visszamaradt „savót”. Bármilyen edénybe tesszük, annak veszi fel a formáját. Ízlés szerint akár sósan, vagy édesen is ízesíthetjük.

Felhasználásuk:

- édesen elkészítve betölthetjük palacsintába
- édesen, friss gyümölcssel keverve gyümölcsös túrónak
- hideg töltött paradicsomhoz, vagy hideg töltött paprikához körözött jellegű ízesítéssel
- túrókrémként kenhetjük kenyérre, péksüteményre is
- túrós tésztához ízlés szerint édesen vagy sósan