

**Tejfehérje allergiában fogyasztható élelmiszerek IX.**  
**Fűszerek, fűszerkeverékek, sütőpor, szóda-bikarbóna**

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

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

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

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

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