

Tejfehérje allergiában fogyasztható élelmiszerek II.

Tejfélek és tejtermékek

Termék neve	Hol kapható?	Hol tudom megnézni?
Alternatív tejek		
Alpro cukormentes mandulaital	Tesco, Rossmann, DM, Diéta ABC	https://www.alpro.com/hu/termek/italok/mandulaital/cukormentes
Alpro cukormentes pörköletlen mandulaital	Tesco, Rossmann, DM, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termek/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/termek/italok/natur-szojaital/cukrozatlan
Alpro rizsital original	Tesco, Rossmann, DM, Diéta ABC, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termek/italok/rizsital/original
Alpro rizsital dolce	Tesco	https://www.alpro.com/hu/termek/italok/rizsital/dolce
Alpro kókuszital	Tesco, Rossmann, Dm, Diéta ABC, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termek/italok/kokuszital/original
Alpro mogyoróital (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 kókuszrizs 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	Tesco,	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-

kalciummal dúsított BIO rizsital 1000 ml	Rossmann	HU/products/2004120093714
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/termek/noevenyi-alapu-joghurt-alternativa/kicsi/natur
Alpro szójakészítmény kókusszal 500g (hozzáadott cukorral) *	Tesco, Diéta ABC	https://www.alpro.com/hu/termek/noevenyi-alapu-joghurt-alternativa/nagy/natur-kokusszal
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-foezoekrem
Isola Bio Cuisine rizs főzőkrém 200 ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/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-foezoekrem
Isola Bio Cuisine kókuszos főzőkrém 200 ml	Auchan	https://online.auchan.hu/shop/egeszseges-eletmod/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 szójakrém főzéshez 200 ml**	Tesco, Auchan	https://bevasarlas.tesco.hu/groceries/hu-HU/products/2004120319363
Alternatív (növényi) sajtok		
Totu krém extra 200g	Diéta ABC	http://webaruhaz.dietabc.hu/?modul=applPGeri&tab=products&prodID=5998322113506
Hidegnyalat sajtkrém 100g	http://hidegnyalat.hu/hol-	http://hidegnyalat.hu/vegan-sajtkremek/

	kaphato/	
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
Alternatív (növényi) túró		
Totu túró 100g	www.dietas-termekek-webshop.hu	https://www.dietas-termekek-webshop.hu/totu_tojasturo_normal_100g_376
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-etcsokis
Alpro vaníliás szójadesszert 125g (hozzáadott cukorral) *	Tesco, Rossmann, Auchan	https://www.alpro.com/hu/termekek/desszertek/szoja-kicsi-vanilias

- A hozzáadott cukrot tartalmazó termékek fogyaszthatók a diétában, de mindennapi fogyasztásra inkább azok a növényi tejek javasoltak, amik 0,1-0,2g alatt tartalmaznak cukrot / 100g. Pl. Alpro cukormentes mandulaital, Alpro cukormentes pörköletlen mandulaital, Joya UHT mandulaital kalciummal, és Alpro szójaital.

- *Szójakészítményeket ne fogyasszon napi rendszerességgel!
- **Szójatej, illetve szójaalapú főzőkrémek fogyaszthatók a diétában, de nem az elsőként választandók.

Otthon készíthető 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

Otthon készíthető növényi tejek (magtejek)

Házi rizstej:

<https://www.mindenmentes.hu/2013/09/hazi-rizstej-barna-rizsbol/>

Házi kókusztej:

<https://www.mindenmentes.hu/2012/11/tehentej-helyett-2-hazi-kokusztej/>

Házi mandulatej:

<https://www.mindenmentes.hu/2012/11/tehentej-helyett-1-hazi-mandulatej-klaszikusan-es-ahogy-mi-szeretjuk/>

Rizses mandulatej:

<https://www.mindenmentes.hu/2015/11/rizses-mandulatej-vegital-keszulekkel/>

Szezám tej:

<https://www.mindenmentes.hu/2016/04/szezam-tej-olcso-novenyi-kalcium-bomba/>

Vaníliás kesutej:

<https://www.mindenmentes.hu/2016/02/vanilias-novenyi-tej-kesuval-vegital/>

Otthon készíthető növényi joghurtok

Földi mandulából:

<https://www.mindenmentes.hu/2017/07/novenyi-joghurt-foldi-mandulabol-magmentes-vegan/>

Növényi tejből:

<https://www.mindenmentes.hu/2016/08/novenyi-joghurt-hazi-novenyi-tejbol-joghurt-kulturaval/>

Kókuszjoghurt:

<https://www.mindenmentes.hu/2015/06/kokuszjoghurt-elofloras-tejtermekmentes-vegan-recept/>

Otthon készíthető növényi kefir

<https://www.mindenmentes.hu/2016/11/kefir-hazilag-novenyi-tejbol/>

Otthon készíthető növényi tejfölök

<https://www.mindenmentes.hu/2017/07/igazi-novenyi-tejfol-vegital-fermentalo-gep-teszt/>

<https://www.mindenmentes.hu/2014/03/kesutejfol/>

Otthon készíthető növényi főzőtejszín

<https://www.mindenmentes.hu/2015/05/fozotejszin-tej-nelkul-egyetlen-hozzavaloval/>

Otthon készíthető növényi sajt (Camambert)

<https://www.mindenmentes.hu/2017/02/tejmentes-vegan-camembert-sajt/>

Forrás:

<https://www.mindenmentes.hu/>