



BEVÁSÁRLÓ LISTA (ELSŐSORBAN CUKORBETEGEK SZÁMÁRA)

Lidl

- Tökmagos Purpur vekni
- Teljes kiőrlésű fonat
- Teljeskiőrlésű stangli (100 g) ch: 54g/100g
- Teljeskiőrlésű rozsos zsemle (90 g) ch: 50g/100g
- Fit&Well csavart bagett ch: 30,2g/100g
- Fit&Well teljes kiőrlésű búzavekni
- Skyr gyümölcsjoghurt – Pilos – cukormentes!
- gyümölcsjoghurt (barack, áfonya stb) Galla 0%
- Csemegeuborka/cékla műanyag vödörös, hűtőben – édesítőszeres
- cukor stop tk. háztartási keksz
- ketchup – cukormentes
- gyümölcsjoghurt 0% Jogobella
- Diablo fehércsokoládés/mogyorós-csokoládés cukormentes krém (maltitos-ezért óvatosan vele!)
- Almás-fahéjas gombóc (fagyasztóban) – teljes kiőrlésű+cukormentes
- Joya kókusz és mandulatej (cukrozatlan)
- Teljes kiőrlésű rozs crispbread - Jean Pierre
- Bulgur, basmati rizs, kuskusz
- Teljes kiőrlésű tészták (fussili, penne stb)
- Korpovit - natúr

Nem jó:

- Sokmagvas vekni
- Sokmagvas császárbuci
- Teljeskiőrlésű nosztalgia kifli
- Házi kovászos cipó rozssal
- teljeskiőrlésű kakaós csiga



Aldi

- Rusztikus teljes kiőrlésű buci
- Teljes kiőrlésű PurPur vekni
- König Ludwig cipó
- Teljes kiőrlésű PurPur mini bagett
- Aranykalász teljeskiőrlésű csomagolt kenyér
- Korngold Roggen – rozs abonett/lapkenyér
- Alino barna rizs
- Bulgur
- Korpovit – natúr keksz
- Gullon – Fibra Integral, Corcant, Avena, Desayuno, Digestive kekszek
- Knuspi Vollkorn töltött ostya- cukormentes, teljeskiőrlésű változat
- Wavel cukormentes táblacsokoládé
- Jogobella 0% gyümölcsjoghurt
- Pöttyös túró rudi – hozzáadott cukormentes
- Crane High Protein gyümölcsjoghurt joghurt
- zöldfűszeres/natúr cottage cheese
- light mozzarella
- light mascarpone
- light sajtkrém
- *Almare* teljeskiőrlésű panírban halrudacska
- Le Gusto ketchup – cukormentes
- csemegeuborka *Garten Krone* – cukormentes
- kukoricakonzerv *Garten Krone* – cukormentes
- Szamócalekvár *Nyirfacukor* – cukormentes
- Baracklekvár *Nyirfacukor*- cukormentes
- jégkrém *Grandessa Free From* – cukormentes

Nem jó:

- Hozzáadott cukor nélkül, teljes kiőrlésű dupla kakaóscsiga
- Teljeskiőrlésű többmagvas vegán croissant



Penny

- Teljes kiőrlésű vágott durum tészták
- csoki Wawel - itt a legolcsóbb – *cukormentes*
- gyümölcsjoghurt 0% Jogobella- *cukormentes*
- ropi Biopont – teljeskiőrlésű
- tk szeletelt kenyér Ceres
- kukoricakonzerv saját márkás - *cukormentes*

Spar

- TREND+ FITT&WELL csökkentett szénhidrát tartalmú kenyér
- CERES SÜTŐ NEWLINE teljeskiőrlésű toast kenyér - csomagolt
- JÓKENYÉR szeletelt rozskenyér - csomagolt
- CERES SÜTŐ NEWLINE Tönkönybúza kenyér- szeletelt
- ROBERTO Durum liszttel készült szeletelt kenyér olívaolajjal – csomagolt
- SPAR NATUR*PUR BIO teljeskiőrlésű kenyér - csomagolt
- ROBERTO szeletelt, teljes kiőrlésű kenyér, olívaolajjal (barna csomagos)
- VITA PURPUR kenyér - csomagolt
- Mastermacher szeletelt rozskenyér – csomagolt
- S-BUDGET szeletelt teljeskiőrlésű toast kenyér - csomagolt
- Rozskenyér-frissen sült
- DESPAR szeletelt teljeskiőrlésű kenyér napraforgóolajjal-csomagolt
- Teljes kiőrlésű magos stangli
- Purpur zsemle
- Süssina, Xilit, Stevia, Canderel édesítőszer
- tk tészták saját márkás
- Wasa teljeskiőrlésű termékek
- Finn Crisp teljeskiőrlésű termékek
- ketchup Felix kék feliratos
- gyümölcsjoghurt 0% Jogobella

Nem jó:

Abonett márka bármelyik terméke

Hamlett

Puffasztott barnarizs, hajdina szeletek

Györi Édes teljes kiőrlésű, omlós kekszek-cukrozottak

Detki ZabÁlom keksz



Tesco

- Tk nokedli (hűtős) Tortellino
- Tk gnocchi Tortellino
- Tk zsemlemorzsa
- Tk kenyér csomagolt Roberto, Jokenyér magvas, Ceres tönköly
- csemegeuborka – Rege
- Skyr gyümölcsjoghurt – Pilos
- gyümölcsjoghurt (barack, áfonya) Galla 0%
- ivójoghurt Galla
- jégkrém Gelatiamo (Single Zero)
- tk lasagne tészta Tortellino
- tk kenyér csomagolt Roberto
- Gullon – Fibra Integral, Corcant, Avena, Desayuno, Digestive kekszek
- quinoa, piros quinoa és bulgur keveréke - saját márkás
- tk tészták - saját márkás
- Wasa teljeskiőrlésű termékek
- Finn Crisp teljeskiőrlésű termékek
- Pölöskei Diab málna ízű szörp édesítőszerrel
- Süssina édesítőszer
- Wawel étcsokoládé hozzáadott cukor nélkül
- San Benedetto Zero cukormentes üdítőital
- Detki Cukor Stop háztartási keksz
- Rege steviás uborka savanyúság
- Sárgabarack lekvár eritrittel és xylittel édesítve
- Torras Stevia mogyorókrém hozzáadott cukor nélkül, édesítőszerrel
- Sweetab diétás tejszokoládé édesítőszerrel
- Canderel Cankao instant kakaó alapú italpor édesítőszerrel
- Verbena töltött keménycukorka édesítőszerrel
- Diablo fehér tejes krém hozzáadott cukor nélkül, édesítőszerrel
- Zott Jogobella élőflórás joghurt hozzáadott cukor nélkül
- Pöttyös kakaó 0% hozzáadott cukorral, hozzáadott cukor nélkül-it Túró Rudi
- Szamos mandulás szívdesszert édesítőszerrel



- Helios sárgabarack extradzsem édesítőszerrel
- Diablo cukormentes gyümölcskaramella édesítőszerrel
- Diablo cukormentes gumimaci cukorkák édesítőszerrel
- Jókenyér szeletelt rozskenyér 500 g (csomagolt)
- Teljes kiőrlésű cipó 350 g
- Szénhidrát csökkentett magvas stangli
- Tesco falusi jellegű szeletelt rozskenyér 500 g
- Tesco szeletelt Graham kenyér 500 g
- Ceres NewLine esti szeletek 250 g
- Tesco teljes kiőrlésű kenyér 350 g
- Tesco napraforgómagos rozskenyér 450 g
- Korpovit
- Biopont BIO teljes kiőrlésű tönkölybúza sóspálcika 45 g
- Tesco sós kisperec tönköly- és teljes kiőrlésű búzaliszt keverékéből 100 g
- Bábólna gyorsfagyasztott csirkemellfilé teljes kiőrlésű panírban 700 g
- Prézli Royal teljes kiőrlésű morzsa 250 g
- Ricola cukormentes svájci gyógynövény cukorkák
- Knorr teljes kiőrlésű tészta zöld pesto szószban
- Globus Vital Quinoa/Tönköly konzerv