

## Zelenina, luštěniny, houby

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
Artyčoky	170	2,4	0,1	2,6	●	0	10,8
Brambory rané	300	1,7	0,2	16,6	□	0	1,3
Brambory zimní	330	1,8	0,3	18,2	□	0	1,6
Brokolice, kedlubna	140	4,4	0,9	2,9	●	0	2,8
Brukev	130	2,1	0,2	5,8	●	0	2,2
Celer-bulva	210	1,7	0,3	9,9	●	0	3,7
Celer-řapíkatý	140	1,3	0,2	3,7	●	0	2,4
Cibule	200	1,7	0,3	9,6	□	0	1,4
Cibule-raná	140	2	0,2	5,8	□	0	1,3
Cuketa	80	1,6	0,4	2,1	●	0	0,9
Čekanka salátová	90	1,5	0,1	4	●	0	1,4
Černý kořen	260	1,4	0,4	13,3	●	0	5,3
Červená řepa	200	1,8	0,1	10,6	□	0	2,3
Česnek	450	6,6	0,2	26,9	□	0	0,9
Fazolky	160	2,3	0,3	7,1	●	0	3
Fenykl	110	2,4	0,3	6,1	●	0	3,3
Hrášek	320	6,5	0,5	13,3	□	0	5,2
Chřest	90	2,2	0,2	3,5	●	0	1,8
Kapusta hlávková	180	3,1	0,5	6,7	●	0	3,1
Kapusta kadeřavá	140	4,3	0,9	2,1	●	0	3,3
Kapusta růžičková	210	5,2	0,6	7,6	●	0	1,6
Kopr	160	2,4	0,2	7,8	●	0	1,6
Křen	440	3,9	0,5	22,4	●	0	6,2
Kukuřice cukrová	440	3,5	2,2	18,8	□	0	0,5
Květák	120	2,4	0,3	4,4	●	0	1,8
Lilek	160	1,3	0,3	8,2	●	0	2,3
Mangold listy	60	2,1	0,3	2,8	●	0	2
Meloun červený	110	0,6	0,2	5	□	0	0,3
Meloun žlutý	120	0,5	0,1	6,5	□	0	0,9
Mrkev	190	1,4	0,3	9,7	□	0	3
Okurka nakládačka	50	1	0,2	1,8	●	0	1
Okurka salátová	70	0,7	0,2	2,6	●	0	0,9
Paprika červená	120	1,2	0,5	5,2	●	0	1,6
Paprika zelená	70	0,8	0,3	2,6	●	0	1,9
Patizony	210	2,3	0,3	10,2	●	0	x
Pažitka	210	3,3	0,7	8,1	●	0	2
Pekingské zelí	50	1,1	0,3	1	●	0	1,6
Petržel kořen	260	2,9	0,6	12,2	●	0	1,8
Petržel nať	240	3,7	1	9	●	0	5
Polníček	70	1,8	0,4	1,4	●	0	1,5
Pór	190	2,5	0,3	8,6	●	0	1,5
Rajčata	100	1,1	0,3	4,6	●	0	1,5
Reveň	80	1,3	0,1	3,6	●	0	1,4
Ředkev	90	1,5	0,1	5	●	0	1,1
Ředkvičky	80	1,1	0,1	3,7	●	0	1
Řeřicha zahradní	60	1,6	0,6	0,4	●	0	3,3
Salát hlávkový	80	1,5	0,3	2,7	●	0	0,9
Salát ledový	50	0,7	0,3	1,9	●	0	1,2
Salát římský	70	1	0,6	1,7	●	0	1,2
Sójové výhonky	210	5,5	1	4,7	●	0	2,6
Špenát	140	3,4	0,6	4,1	●	0	2,1
Topinambury	330	1,9	0,2	17	●	0	3,5

Tykev velkoplodá	170	0,8	0,1	9	□	0	2,3
Výhonky vojtěšky (alfalfa)	100	4	0,7	0,4	●	0	1,6
Zelí bílé hlávkové	120	1,5	0,2	4,5	●	0	2,7
Zelí červené hlávkové	130	1,6	0,3	6,1	●	0	3,1

Luštěniny - 100 g							
Čočka	1440	26,9	1,2	59,2	●	0	10,6
Fazole	1400	23,5	1,6	59,8	●	0	17
Hrách	1420	23,7	1,4	61,5	●	0	16,6
Sója	1860	43,8	23	16,3	●	0	21

Konzervovaná zelenina a luštěniny - 100 g							
Bílé fazole v rajské omáčce	370	5,3	0,8	14,4	□	0	x
Celer s olejem	380	1,1	5,1	10,4	●	0	x
Červená řepa	140	0,9	0,3	7,8	□	0	x
Fazolové lusky	100	1,1	0,9	5,3	●	0	x
Hongkong salát (Bonduelle)	250	1,3	3,3	7,1	●	0	x
Hrášek zelený	270	4,8	0,3	11	□	0	x
Chilli česnek (Horlein)	1830	3,6	40	17	□	0	x
Kukuřice (Bonduelle)	500	3	1,5	22,9	□	0	x
Makedon.směs (Bonduelle)	140	1,8	0,3	6	●	0	x
Mrkvový salát	140	0,8	0,1	7,4	□	0	x
Okurky	120	1	0,1	7	●	0	0,5
Rajčatová šťáva	80	0,8	0,1	4	□	0	0,6
Rajský protlak	430	2,4	0,5	23,3	□	0	0,9
Sójové klíčky (Bonduelle)	60	1,5	0,1	1,75	●	0	1,6
Zelí bílé kysané	80	0,7	0,2	3,9	●	0	1,4
Zelí červené sterilované	270	1,6	0,2	14,9	●	0	x

Mražená zelenina - 100 g							
Baby karotka	90	0,5	0,2	4,2	□	0	x
Brokolice	100	2,9	0,8	1,2	●	0	x
Lahůdková kukuřice	450	3,9	1,2	19,8	□	0	x
Špenát Bonduelle	110	2,6	0,6	2,5	●	0	x
Zeleninová směs - průměr	200	2,3	0,5	8,2	●	0	x

Houby- 100 g							
Houby čerstvé - průměr	110	2,6	0,4	3,8	●	0	6
Houby sušené - průměr	1410	37	2,7	41,1	●	0	46
Hřiby	80	5,1	0,3	5,2	●	0	6
Žampiony	70	3,3	0,6	4,8	●	0	2

Ovoce, ořechy, ovocné výrobky							
Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
Ananas	180	0,4	0,2	10,1	□	0	1,3
Angrešt	210	0,9	0,5	10,6	□	0	2,8
Avokádo	930	1,9	23,5	0,4	●	0	6,3
Banány	400	0,3	0,3	23	□	0	3,1
Borůvky	280	0,8	0,7	14,7	□	0	2,2
Broskve	220	0,8	0,2	12,5	□	0	1,4
Brusinky	260	0,4	0,8	13,7	x	0	1,5
Citrony	200	0,7	0,5	10,5	●	0	1,8

Datle	530	1,5	0,1	31,3	x	0	3,6
Fíky	190	1,3	0,3	9,5	x	0	2,3
Granátová jablka	250	1,3	0,2	11,8	●	0	2,8
Grapefruity	170	0,5	0,3	9,6	●	0	1,6
Hrozny	290	0,7	0,5	18,2	□	0	1,5
Hrušky	280	0,5	0,4	15,8	□	0	2,4
Jablka	260	0,4	0,4	14,4	□	0	1,8
Jahody	180	0,9	0,6	8,8	●	0	1,3
Jeřabiny	330	1	0,3	22,6	□	0	2,9
Kdoule	160	0,4	0,4	12,4	□	0	1,6
Kiwi	210	1	0,5	9,1	●	0	1,1
Klementinky	160	0,9	0,1	8,7	□	0	x
Klikve	160	0,4	0,7	9,7	x	0	1,6
Maliny	230	1	0,8	11,6	□	0	5,2
Mandarinky	200	0,9	0,3	10,6	□	0	1,5
Mango	290	0,6	0,3	16	□	0	1,7
Meruňky	240	1	0,3	13,4	□	0	1
Mirabelky	220	0,7	0,2	12,8	□	0	1
Moruše	150	1,3	0	8,1	x	0	1,5
Nektarinky	150	1,2	0,1	8	□	0	2,2
Olivy černé naložené (řecké)	1450	2,2	35,8	4,9	●	0	x
Olivy zelené naložené	570	1,4	14	1,8	●	0	2,4
Ostružiny	200	1,2	0,8	12	●	0	4
Papája	590	0,5	0,1	9	□	0	1,8
Pomeranče	200	0,9	0,3	11,7	□	0	1,8
Rakytník	210	1,2	3,9	5	x	0	2
Renklody	260	0,8	0,1	9,7	□	0	2,3
Rybíz bílý	110	1,3	0,3	5,6	●	0	4
Rybíz černý	190	1,3	0,3	16,4	●	0	5
Rybíz červený	160	1,1	0,3	13,8	●	0	5,6
Slívy	170	0,5	0	9,6	●	0	1,8
Švestky	280	0,8	0,3	16,2	●	0	1,5
Třešně	270	0,9	0,5	14,7	●	0	0,5
Višně	210	0,8	0,4	12,6	●	0	0,7

Sušené ovoce - 100 g							
Datle	1150	2,3	0,2	78	■	0	9
Fíky	970	4	1,6	68,4	■	0	12,9
Hrozinky	960	2,3	0,5	71,2	□	0	5,4
Banány	1360	4,4	0,8	75	□	0	12
Jablka	1070	1,4	1,6	57	●	0	10
Meruňky	1000	5	0,5	48	□	0	8,6
Švestky	1020	2,8	0,7	74,6	□	0	5

Ořechy - 100 g							
Arašídý	2510	26,9	44,2	23,6	●	0	6,2
Kaštany	900	4,9	3,3	41,1	□	0	4
Kešu	2530	16	46	27	●	0	3,2
Kokos	1530	4	36	11	●	0	7,3
Kokos strouhaný	2540	7,8	68,8	17,5	●	0	x
Lískové	2870	13,8	65	10,9	●	0	3,5
Makadamia	2960	9	75	9,3	●	0	5,3
Mák	2180	18,7	39	23	●	0	20
Mandle	2590	17,5	52,4	19	●	0	6
Para	2870	15,3	68,3	7,8	●	0	5,3
Pekan	2870	10	71	14	●	0	4,7

Piniové	2840	14	68,6	4	●	0	1,9
Pistácie	2660	20,4	54,7	17,1	●	0	6,1
Slunečnicová semínka	2500	26,5	49	12	●	0	6,3
Vlašské	2820	18,4	60	14,6	●	0	2,7

Kompoty, džemy a jiné							
Kompot - průměr	320	0,4	0,1	20	□	0	1
Kompot bez cukru - light - průměr	150	0,4	0,4	7	□	0	1
Džem - průměr	1000	0,5	0,3	58	□	0	0,5
Džem Andros light	640	0,3	0,2	36	□	0	1,2
Džem Matere light	730	0,3	0,2	41	□	0	1
Džem diet Schwartau	770	0,4	0,2	44	□	0	1
Džem pro diabetiky Hamé	470	0,4	0,4	26	□	0	1,5
Kandované ovoce směs	1120	3,5	0,2	68	■	0	6
Ovocná přesnídávka s meruňkami neslazená	190	0,4	0,1	10,3	□	0	x
Přesnídávka jablečná	360	0,3	0,1	21,8	□	0	x
Švestková povidla	980	1,4	0,4	59,3	□	0	1

Mléko, mléčné výrobky							
Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
<b>Mléko - 100g/ml</b>							
Mléko plnotučné - 100 ml	260	3	3,3	4,6	□	14	0
Mléko polotučné - 100 ml	190	3,2	1,5	4,7	□	9	0
Mléko nízkotučné - 100 ml	160	3	0,5	4,4	□	3	0
Mléko odstředěné - 100 ml	140	3,4	0,1	4,9	□	1	0
Mléko Tatra grand 9% tuku - 100 ml	660	8	9	11,4	□	40	0
Mléko Tatra light 4 % tuku - 100 ml	430	6,7	4	9,6	□	19	0
Smetana ke šlehání light (Kapucín) - 100 ml	870	2,9	20	3,9	□	50	0
Smetana ke šlehání 33 % tuku - 100 ml	1260	2,1	32,8	3,2	□	105	0
Stabilka inst.krém ke šlehání, hotový krém-100 g	490	0,8	8,3	9,9	x	0	0
Suš. mléko plnotučné-100 g	2100	26,8	27	39	□	99	0
Suš. mléko odtuč. -100 g	1520	35,5	1	51,5	□	31	0

Jogurty bílé - 100 g							
Activia bílá (Danone)	300	4,2	3,5	5,9	□	14	0
Activia bílá 0 % tuku, Vitalinea bílá	190	4,6	0,1	6,2	□	1	0
Bílý se sníženým obsahem tuku (Kapucín)	280	3	1	4	□	3	0
Jihočeský jogurt bílý - sklo (Madeta)	360	5,9	3,6	5,1	□	9	0
Twiggy bílý (Bohemilk)	250	5,2	1	5,3	□	30	0
Jogurty ovocné - 100 g							
Activia s vlákninou (Danone)	450	3,5	3,1	16	□	13	x

Creми gourmand (Yoplait)	470	2,5	5,3	13,7	<input type="checkbox"/>	30	x
Diavita-jahodový (Madeta)	280	4	2,4	7,3	<input type="checkbox"/>	8	x
Fantasia s ovocem (Danone)	440	3,8	3,1	15,2	<input type="checkbox"/>	13	x
Jogobella jahodová (Zott)	410	3,5	2,7	14,9	<input type="checkbox"/>	12	x
Jogobella light ananas (Zott)	250	4,1	1,1	8,4	<input type="checkbox"/>	3	x
Jogurt 0.1 % zahradní směs s müsli (Kunín)	200	4,3	0,1	6,8	<input type="checkbox"/>	1	x
Lehký košík müsli (Yoplait)	200	4,3	0,1	6,4	<input type="checkbox"/>	1	x
Meruňky s cereáliemi (Hollandia)	380	2,7	3	10,7	<input type="checkbox"/>	13	x
Ovocela malina (Danone)	420	3,4	2,8	14,8	<input type="checkbox"/>	10	x
ProBio vanilkový (Rajo)	430	3,5	2,7	16,5	<input type="checkbox"/>	9	x
Silueta broskev, maracuja (Olma)	210	4,1	0,1	8,1	<input type="checkbox"/>	1	x
Vitalinea s kousky višňi (Danone)	240	4,4	0,1	10,8	<input type="checkbox"/>	1	x

### Kysané mléčné nápoje - 100 g/ml

Acidofilní mléko 3 % tuku - 100 ml	250	3,3	3,5	4	<input type="checkbox"/>	14	0
Actimel (Danone) - 100 ml	370	3	1,7	15,1	<input type="checkbox"/>	9	0
Actimel 0% tuku (Danone) - 100 ml	150	2,9	0,1	5,1	<input type="checkbox"/>	1	0
Jemný jogurtový nápoj (Danone) - 100 g	370	2,9	2,1	14,3	<input type="checkbox"/>	9	0
Jihočeské keřirové mléko (Madeta) - 100 ml	180	3,2	1,8	3,7	<input type="checkbox"/>	4	0
Vitalinea nápoj (Danone) - 100 g	150	3,3	0,1	5,5	<input type="checkbox"/>	1	0

### Další mléčné výrobky - 100 g

Danette čokoládový	610	3,3	7	17,5	<input type="checkbox"/>	30	0
Danissimo vanilkové (Danone)	560	4,9	5,7	15,7	<input type="checkbox"/>	30	0
Kysaná smetana 6+4 (Polabské mlékárny)	720	3,2	16	4	<input type="checkbox"/>	18	0
Milch reis čoko (Müller)	470	3,2	2,6	19	<input type="checkbox"/>	x	x
Monte (Zott)	820	2,9	13,5	15,9	<input type="checkbox"/>	42	0
Pudink čokoládový (Dr. Oetker)	680	3,1	9	17,1	<input type="checkbox"/>	35	0
Tvaroh bez tuku	290	18,8	0,8	4,4	<input type="checkbox"/>	5	0
Tvaroh jemný	460	17,5	2,5	4,2	<input type="checkbox"/>	9	0
Tvaroh tučný	770	12,3	13,5	3,3	<input type="checkbox"/>	13	0
Tvaroh tvrdý	540	28,6	0,9	1,5	<input type="checkbox"/>	11	0
Tvaroh-jogurt.dezert Diavita višeň (Madeta)	230	7	0,1	5,4	<input type="checkbox"/>	1	x
Vitalinea čokoládový dezert	350	3,5	0,5	15,8	<input type="checkbox"/>	x	0
Zakysaná smetana	690	2,6	15	4,5	<input type="checkbox"/>	30	0
Zakysaná smetana light	530	2,9	11	4,2	<input type="checkbox"/>	37	0

### Rostlinná mléka

Sušené mléko ovesné - 100 g	2050	5	25	61	<input type="checkbox"/>	0	20
Šlehačka spray dietní (Dutch lady) - 100 g	830	3,5	20	4,9	<input type="checkbox"/>	x	0
Šlehačka spray neslazená (Dutch lady) - 100 g	1390	2,3	35	3,5	<input type="checkbox"/>	x	0

Ovesné mléko hotové (ASP) - 100 ml	200	0,5	2,5	6,1	□	0	2
Cereální nápoj Breakfast drink (Bona Vita) - 1 porce	1100	7	8	45	□	0	x
Sójové mléko s kalcium (Provamel) - 100 ml	190	3,6	2,1	2,9	□	0	0
Sójové mléko hotové (ASP) - 100 ml	200	0,2	2,6	5,9	□	0	0

## Sýry, vejce

U sýrů výrobci většinou uvádějí množství tuku v sušině. Sušina však tvoří jen část z celkové hmotnosti sýra. Například má-li sýr 30% tuku v sušině a 54% sušiny, jeho celkový obsah tuku je  $30 \times 54 / 100 = 16.2\%$ . V tomto případě se ale jedná o procenta z celkové hmotnosti sýra, nikoliv o procenta z celkové energetické hodnoty 100 g sýra. Energetická hodnota sýra nemusí být přímo úměrná procentu tuku v sušině. To ukazuje např. srovnání camembertu s 60% tuku v sušině a parmezánu s 25 % tuku v sušině. Navzdory výrazně odlišnému množství tuku v sušině mají oba sýry stejnou energetickou hodnotu, protože parmezán má mnohem vyšší obsah sušiny než camembert.

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
<b>Sýry plísňové a zrající - 100 g</b>							
Brie Reverend - 60% t.v suš.	1490	19	31,5	0	▲	68	0
Camembert - 30% t. v suš.	900	23,5	13,5	0	▲	38	0
Camembert - 60% t. v suš.	1560	17,9	34	0	▲	90	0
Hermelín - 45% t. v suš.	1490	20,1	21,8	1,4	▲	46	0
Niva - 50% t. v suš.	1550	20,7	27	1,4	●	105	0
Olom. tvarůž. - 34% t.v suš.	560	29,7	0,8	2	●	5	0
Romadur - 20% t. v suš.	740	23,6	8,3	2,5	●	30	0
Romadur - 40% t. v suš.	1000	18	17	2	●	60	0
Roquefort - 50% t.v suš.	1580	21,5	30,6	0	▲	75	0
Sedlčanský vltavín (Povltavské mlékárny) - 55 % t. v suš.	1470	20	31	2	●	75	0
Stříbrňák - 30% t. v suš.	850	25	11,5	0	●	35	0
<b>Sýry tvrdé - 100 g</b>							
Blaťácké zlato-50% t. v suš.	970	25	14	2,4	●	35	0
Čedar - 50% t. v suš.	1670	25,3	30	2,9	●	88	0
Eidam - 20% t. v suš.	900	30	10	3	●	33	0
Eidam - 30% t. v suš.	1100	30,3	14	1,4	●	35	0
Eidam - 45% t. v suš.	1460	26	26,1	1	▲	55	0
Ementál - 45% t. v suš.	1620	28,2	28,4	2,3	●	60	0
Gouda - 30% t. v suš.	1030	26	14	1	▲	35	0
Gouda - 40% t. v suš.	1240	24,5	23	0	▲	52	0
Madeland - 30% t. v suš.	1100	27	16	1	●	37	0
Madeland - 45% t. v suš.	1400	27	25	1	●	65	0
Morav. bochník - 45 % t. v suš.	1430	24,8	28	2	●	85	0
Oštiepok - 50% t.v suš.	1530	21,4	29,7	3,3	●	88	0
Parmezán - 25% t. v suš.	1560	35,6	25,8	0	▲	68	0
Tylžský - 20% t. v suš.	950	28	12	1	●	35	0
<b>Sýry přírodní, čerstvé - 100 g</b>							
Balkán - 30% t. v suš.	980	11,8	20	1	●	46	0
Brynza - 50% t. v suš.	1280	19,9	25	1,6	●	54	0

Cottage (Madeta) 20% t. v suš.	460	13	5	4	•	17	0
Gervais (Danone)	940	7	20	5	•	46	0
Lučina - 70% t. v suš.	1220	11	27	1	▲	60	0
Lučina linie - 40% t. v suš.	630	12,1	10	2,8	•	33	0
Lučina se salámem Herkules - 70% t. v suš.	1250	9,5	28	2,5	•	x	0
Mascarpone	1890	4,5	4705	3,5	•	140	0
Mozzar.(Italat) - 45% t. v suš.	1010	14,6	20	1,1	•	46	0
Ricotta	850	15	15	1	•	57	0
<b>Sýry tavené - 100 g</b>							
Apetito - 58% t. v suš.	1540	11	33,5	2,3	•	70	0
Apetito - 26% t. v suš.	600	18,6	6,4	2,4	•	20	0
Buko natural - 70% t. v suš.	1180	8	27	2,5	•	60	0
Krémový sýr nízkot. v tubě Salix - 20% t. v suš.	440	10,4	6	2,6	•	15	0
Leerdammer tavený sýr - 45% t. v suš.	1020	18,1	18,8	0	▲	45	0
Maratonec - 63% t. v suš.	1330	11,1	29,5	2,6	•	75	0
Sýr krevetový v tubě (Kavli) - 38% t. v suš.	850	14	16	0	▲	5	0
Sýr nízkotučný (Kavli) - 24% t. v suš.	570	15	7	0	▲	2	0
Sýr se salámem v tubě (Kavli)- 45% t. v suš.	920	15	18	0	▲	x	0
Sýr šunkový v tubě (Kavli) - 41% t. v suš.	870	13	17	0	▲	x	0
Tartare s česnekem a bylinkami (Povlt. Mlékárny) - 48% t. v suš.	1450	9,5	25	1,5	•	54	0
Tavený sýr kapiový s česnekem (Želetava) - 40% t. v suš.	890	14,5	16,5	2	•	37	0
Tomík pomazánkový sýr - 50% t. v suš.	1350	13,5	29	3,9	•	60	0
Veselá kráva - 50% t. v suš.	1220	10	26	5	•	60	0
Veselá kráva Kiri - 70% t. v suš.	1370	9	32	2	•	70	0
Veselá kráva štíhlá - 28% t. v suš.	730	15	10,5	5	•	35	0
Vital tavený sýr s kořenovou zeleninou - 26% t. v suš.	680	25	6	1	•	20	0
Želetavský nízkotučný sýr FIT - 29% t. v suš.	580	16,5	7	1	•	20	0
<b>Rostlinné alternativy sýra - 100 g</b>							
Tofu narutal (Sunfood)	470	15,5	2,4	6,9	•	0	x
Tofu uzené (Sunfood)	600	16,6	3,5	10,9	•	0	x
<b>Vejsle slepičí</b>							
1 vejce celé (60g)	340	7,6	6,6	0,8	▲	290	0
Bílek - 1 kus	70	3	0,2	0,5	▲	0	0
Žloutek - 1 kus	270	4,6	6,4	0,3	▲	290	0
Vajahit (v množ. 1 vejce)	160	1	0,8	6,8	•	1	0

## Maso, ryby, uzeniny

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
<b>Maso - 100 g</b>							
Hovězí klížka	640	20	8,1	0	▲	65	0
Hovězí maso přední	960	18	17,5	0	▲	60	0
Hovězí maso zadní	760	19,2	11,7	0	▲	67	0
Hovězí svíčková	620	20	7,4	0	▲	63	0
Jehněčí - průměr	1140	20,4	22,6	0,1	▲	77	0
Koňské - průměr	610	20,6	6,7	0,6	▲	x	0
Kozí - průměr	600	19,9	7,1	0,1	▲	70	0
Králíčí - průměr	680	19,7	9,2	0,3	▲	65	0
Mleté maso na sekanou	1390	16,1	29,7	0	▲	65	0
Skopové - průměr	1010	17,1	19	0	▲	72	0
Špek	3330	2,9	89	0	▲	85	0
Telecí bok	930	25,4	13,2	0	▲	63	0
Telecí hrudí	900	18,2	15,6	0	▲	65	0
Telecí kýta na řízky	580	20,8	6,1	0	▲	65	0
Uzená krkovice	1830	17,3	40	0	▲	100	0
Uzený bok	2470	10,3	61	0	▲	100	0
Vepřová krkovice	1200	15,4	25	0	▲	67	0
Vepřová kýta na řízky	850	18,2	14,2	0	▲	60	0
Vepřové libové	1000	18,2	18,2	0	▲	64	0
Vepřové prorostlé	1440	14,3	31,7	0	▲	70	0
Vepřové tučné	1990	11,9	47	0	▲	76	0
<b>Zvěřina - 100 g</b>							
Bažant	480	22,6	2,5	0,4	▲	80	0
Klokan	430	20	2	0	▲	x	0
Koroptev	460	24,4	1,2	0,3	▲	x	0
Srnčí hřbet	520	22,6	3,6	0,4	▲	85	0
Srnčí kýta	430	22,1	1,5	0,4	▲	70	0
<b>Drůběž - 100 g</b>							
Husa - průměr	1470	14,5	32,5	0,2	▲	65	0
Husí prsa	580	15,4	8,4	0,2	▲	60	0
Kachna - průměr	1610	12,4	37,2	0,2	▲	75	0
Krůta - průměr	550	21,9	4,7	0,2	▲	82	0
Krůtí prsa	450	24,1	1	0	▲	60	0
Kuře - průměr	520	21,6	4	0,4	▲	75	0
Kuřecí prsa	430	23,3	0,9	0,4	▲	70	0
Slepice - průměr	520	22,4	3,6	0,2	▲	65	0
<b>Vnitřnosti - 100 g</b>							
Dršťky	390	19	2	0	▲	95	0
Játra drůbeží	570	22,9	4,5	1,2	▲	200	0
Játra hovězí	540	19	3,9	4,5	●	270	0
Játra vepřová	550	20,6	4,8	1,5	●	300	0
Jazyk hovězí	790	16	13,7	0,1	▲	140	0
Ledvinky hovězí, vepřové	450	15	4,5	0,5	▲	400	0
<b>Ryby, plody moře - 100 g</b>							
Filé z tresky	300	16,2	0,6	0,1	▲	50	0
Kapr	530	17,5	6,1	0,1	▲	70	0
Kaviár	1010	26,1	15,5	0	▲	490	0
Krab	400	18,5	1,5	1,5	●	x	0



Krevety	310	16,5	0,8	0,1	▲	50	0
Makrela	700	18,2	10,5	0,1	▲	50	0
Pstruh	500	19,7	4,6	0,1	▲	55	0
Sleď	770	17,7	12,5	0,1	▲	85	0
Slávky	220	9,8	1,3	0	▲	110	0
Tuňák	660	22,1	7,8	0,1	▲	42	0
<b>Rybí výrobky - 100 g</b>							
Losos ve vlastní šťávě	650	23	7	0	▲	60	0
Makrela uzená	1060	23,3	17,7	0,1	▲	70	0
Sardinky v oleji	1050	21,5	17,8	1,2	●	140	0
Sardinky v tomatě	530	12,9	6,3	4,4	●	x	0
Tresčí játra v oleji	2560	4,3	65,5	1,3	●	x	0
Tuňák v oleji	830	21	12	0,1	▲	42	0
Tuňák ve vlastní šťávě	460	21	1	0	▲	42	0
Zavináč	760	11,7	12,3	5,7	●	x	x
<b>Uzeniny - 100 g</b>							
Anglická slanina	1790	11	42	0,1	▲	60	0
Debrecínka	1130	20,7	20,8	0,1	▲	140	0
Kuřecí prsní šunka (Xaverov)	410	14	4	1,5	●	x	0
Moravské uzené	1200	24	17	0	▲	x	0
Šunka v plechu	800	20	10,7	0	▲	x	0
Šunka dušená strojová	670	17,6	9	1,4	●	68	0
Šunka krutí	420	18	2	0	▲	53	0
Šunka - průměr	900	21,4	12,8	0	▲	55	0
Uzená krutí prsa	470	20	5	1	▲	x	0
<b>Párky - 100 g</b>							
Baby párky (Promt)	1110	15,6	21,4	3	●	x	0
Fit párky (Procházka)	1390	1390	15	1,7	●	x	0
Párky drůbeží	1220	16	25	1	●	80	0
Párky - průměr	1210	14	25	1	●	85	0
Špekáčky	1360	11	30,3	2	●	75	0
<b>Salámy - 100 g</b>							
Gothajský	1820	12,2	42,7	0,1	▲	85	0
Kabanos	1230	12,8	26,3	1,8	●	79	0
Lovecký	1090	28,9	37,2	0,2	▲	85	0
Métský	1480	15,1	28,3	0	▲	76	0
Mortadela	1420	12,4	32,8	0	▲	92	0
Paprikový	1690	17,6	36,8	0,2	▲	85	0
Paprikový mini (Integral)	1740	15	40	1	▲	x	0
Poličan	1840	26,9	47	0,2	▲	80	0
Šunkový	800	16,8	13,6	0,1	▲	70	0
Točený drůbeží	1200	14	25	1	●	75	0
Točený	1030	14,6	20	2,2	●	80	0
Turistický	1700	19	37	0	▲	85	0
Uherský	2060	25	43	0	▲	85	0
Vysočina	1930	19,3	42,6	0	▲	x	0
<b>Paštiky a konzervy - 100 g</b>							
Ďábelské tousty	1060	10,5	21,9	3,4	●	x	0
Krutí paštika (Veselá pastýřka)	1600	12	35	9	●	x	0
Luncheonmeat	1290	12,8	26	4,8	●	x	0
Luncheonmeat drůbeží	560	8,9	8,5	5,1	●	x	0

Pasta z uzeného masa (Hamé)	1410	11	32	2	•	x	0
Paštika jádrová	1800	12	41	1,5	•	169	0
Paštika Majka (Hamé)	860	6,5	19,6	0,4	▲	x	0
Vepřové maso ve vl. šťávě	1300	14,1	28,1	0,1	▲	85	0
<b>Zabijačkové výrobky - 100 g</b>							
Jelítka	1240	16,2	19,7	13,3	•	97	0
Jitrnice	1160	14,6	18,5	12,8	•	105	0
Tlačenka světlá	1260	13,7	27,1	0,7	▲	90	0
Tlačenka tmavá	1330	15,1	28,5	0,1	▲	115	0
Tlačenka drůbeží	740	17,9	11,9	0,1	▲	x	0
<b>Klobásy, sekaná - 100 g</b>							
Bavorská sekaná (Intergal)	1190	10	40	1	•	x	0
Bílá klobása	890	11,2	14,3	9,8	▲	47	0
Čabajka	2190	22,7	47,9	0	▲	110	0
Krůtí trvanlivá klobása (Intergal)	1600	15	35	2	•	x	0
Moravská klobása	1160	13,4	23,8	2	•	x	0
Pečená masová sekaná (Ravy)	580	10	15	2	•	x	0
Sekaná - průměr	1110	17,4	18,8	6,2	•	65	0
<b>Rostlinná masa - 100 g</b>							
Robi, Tomi	520	10	1	10	•	0	x
Sójové v hodnotách po základní přípravě	400	13	0,5	7,5	•	0	6
Tofu karbanátky (Sunfood)	850	14,2	10,1	13,8	•	0	x
Pomazánky Sojalife (Racio) - průměr	750	2,5	14,9	8,5	•	0	x
<b>Mlýnsko-pekárenské výrobky</b>							
<b>Potravina - 100 g</b>	<b>Energie (kJ)</b>	<b>Bílk. (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sach. (g)</b>	<b>GI</b>	<b>Cholest. (mg)</b>	<b>Vláknina (g)</b>
<b>Mouka, obilniny - 100 g</b>							
Amarant	1550	18	8	57	□	0	6,7
Cornflakes	1500	7,2	0,6	79,7	■	0	4
Jáhly	1530	10,2	4,3	68,2	■	0	x
Mouka kukuřičná	1370	8,3	2,8	66,3	■	0	5,2
Mouka pšeničná bílá	1410	9,8	1,1	70,7	■	0	4
Mouka pšeničná celozrnná	1310	11,7	2	61	□	0	2,1
Mouka rýžová	1470	6,7	0,7	78	■	0	1,4
Mouka sójová tučná	1880	43,4	20,3	23,1	□	0	18
Mouka žitná	1340	8,3	1,3	67,8	□	0	8
Pohanka	1480	11	3	60	□	0	3,7
Polenta	1470	8,8	1,2	75	■	0	5
Pšeničná krupice	1470	8	2	73	■	0	7
Pšeničné klíčky	1310	26,6	9,2	30,6	□	0	17
Slazené snídaňové cereálie	1600	4,7	0,5	88	■	0	1,9
Solamyl	1350	0,4	0,1	80	■	0	0,2
Vločky ovesné	1480	11,7	7,1	59,8	■	0	5,5
Vločky pšeničné	1300	11,5	1,8	61	■	0	10
Vločky žitné	1480	7,3	2	75,2	■	0	10

<b>Chléb, pečivo - 100 g</b>							
Bageta	1150	7,9	0,7	55,4	■	0	3
Bílý rohlík, houska	1050	7,8	1,4	51,2	■	0	3
Celozrnný chléb se slunečnicovými semínky	1000	8,8	3,7	42,1	□	0	8
Graham	830	8,4	1	39,7	□	0	1,5
Kyjevský chléb	1020	7,4	1,1	51	□	0	5,8
Pita chléb	1000	7,4	1,3	48,5	■	0	2,8
Pšeničný chléb bílý	1000	7,6	1,2	48,8	■	0	3,2
Pšeničný chléb celozrnný	860	7,1	0,9	41,4	■	0	8,1
Strouhanka	1500	10	1	79	■	0	x
Toustový chléb bílý	1090	6,9	4,4	47,7	■	0	3,7
Toustový chléb tmavý	1010	8,2	2,8	45	■	0	7,1
Veka	1190	8,4	1	60	■	0	3
Žitný chléb	930	6,4	1	46,3	□	0	6
<b>Křehký chléb, knäckebrot - 100 g</b>							
Chléb Kavli	1380	11	2	66	□	0	14
Karlovarský suchar dietní	1540	10	2,2	76	■	0	x
Knäckebrot original	1350	9	1,4	67	□	0	14,6
Křehký chléb Active	1500	9	1,5	70	■	0	5,5
Křehký chléb Knuspi	1380	8,5	1,7	64,5	□	0	6,9
Racio chlebičky	1600	9,5	2	80	■	0	1,2
<b>Sladké pečivo - 100 g</b>							
Bábovka	1620	6	21,1	43,5	■	166	0,9
Bábovka třená	1520	5,5	16	49,7	■	x	0,9
Buchta - průměr	1650	8,5	15	58	■	x	x
Croissant s čokoládou	1710	5,3	26,4	38	■	80	1,2
Jablečný závin	850	2,5	9	28	■	18	2,1
Kobliha cukrářská	1790	6,7	21,4	51,8	■	150	1
Koláč makový	1620	7,6	15,7	54,6	■	x	x
Koláč tvarohový	1490	9,9	12	52	■	x	x
Loupáky s ořechovou náplní	1629	7	15,8	56	■	x	x
Makovka	1270	8,5	3,2	60	■	x	x
Mazanec máslový, vánočka	1530	7,4	10,3	60	■	x	x
Pečivo čajové linecké	2300	7	32,1	59,2	■	x	x
Piškotová roláda s džemem	1140	4,5	2,3	57,5	■	x	x
Šáteček s náplní tvarohovou	1680	6	13,6	63,8	■	x	x
Štola	1650	5,3	20,4	47,1	■	350	x
Vanilková roláda	1730	6	18	55	■	x	1,1
Vánočka obyč. (Delvita)	1260	7,4	5,2	56	■	x	x
Vánočka tuková	1460	7,3	8,6	60,9	■	x	x
Závin listový s jablky	1650	7	15,8	56	■	18	2,1
<b>Slané pečivo - 100 g</b>							
Bake Rolls	1880	12	17	62	■	0	x
Crunchips - slané lupínky	2220	5,5	35	49	■	0	7
Grahamové tyčinky	1550	12,6	7,6	64,4	■	0	x
Chipsy - průměr	2100	5,6	25	63	■	0	7
Koktejlový mix - Party stars	1850	10,3	14,8	67	■	37	x
Křupky	2190	17,5	29,2	47,9	■	0	x
Raciolky snack se sníženým obsahem tuku	1670	11,4	11,6	61,7	■	0	x
Slané pečivo cracker - průměr	2200	8,7	30,6	56	■	37	x
Slané tyčinky - průměr	1700	10	7,4	73,1	■	37	x
Škvarkové placky	2240	7,8	35	47	■	x	x

Vitalinea slané kreky	1690	8,5	9,7	69,8	■	0	x
Zlaté tyčinky sezamové	1770	10,7	10,7	72	■	0	x

### Zmrzlina - 1 ks

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
Big Eskymo (Algida)	1040	2,9	16,8	22,4	□	x	0
Calippo (Algida)	360	0	0	21,2	■	0	0
Corneto čoko (Algida)	840	3,1	15,1	34,8	□	x	0
Ledňáček kakaový (Algida)	370	0,7	6,1	8,5	□	x	0
Magnum triple (Algida)	1030	4	18,3	31	□	x	0
Nanukový dort Terno kakaový (Nanuk) - 615 ml	2830	12,4	41	51	□	x	0
Nogger karamel (Algida)	860	1,4	14,5	17,2	□	x	0
Ovocná zmrz.- prům. - 100 g	590	1,5	1,8	29	□	4	0
Pierot vaječný likér (Nanuk)	620	2,8	8,2	10,4	□	x	0
Polárk. sníh (Prima) - 350 ml	2380	14	26	70	□	x	0
Smetanová zmrzlina - průměr - 100 g	1050	1,6	21,5	13,6	□	76	0
Tricky (Algida)	220	0	0,1	21,7	■	0	0
Tvaroháček (Algida)	480	1,1	6,4	13,4	□	x	0
Tvarohová tyčinka (Algida)	450	2,1	6,7	9,6	□	x	0
Twister (Algida)	300	0,4	1,1	14,9	■	x	0

### Tuky

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
<b>Tuky živočišné - 100 g</b>							
Máslo	3010	1	80,5	0,6	▲	240	0
Máslo se smetan. zákysem	2780	1	75	1	▲	210	0
Pomazánkové máslo	1360	3,8	31	6,2	●	93	0
Sádlo vepřové škvařené	3750	0,2	99,5	0	▲	94	0
Škvarky	3090	15,5	75	0	▲	70	0
<b>Tuky rostlinné - 100 g</b>							
Alfa	2620	0,2	70	0,3	▲	0	0
Ceresoft	3470	0	92	2	▲	100	0
Creme Bonjour s okurkou	1060	5	24,3	4,2	●	0	0
Creme Bonjour s paprikou	1080	5,1	25	4,1	●	0	0
Finea garden	2240	1	80	1	▲	0	0
Finea light	2050	1	55	1	▲	0	0
Flora	2600	0,1	70	0,3	▲	0	0
Flora light	1480	0,1	40	0,3	▲	0	0
Flora pro activ	1350	0,1	35	3,2	●	0	0
Hera	2750	0,1	74	0,3	▲	0	0
Oleje (všechny druhy)	3700	0	100	0	▲	0	0
Perla	1480	0	40	0	▲	0	0
Perla tip	930	0	25	0,1	▲	0	0
Planta - tuk na smažení	3780	0	100	0	▲	0	0
Pokrmový tuk na smažení	3670	0	83,3	0,2	▲	0	0
Rama	2600	0,1	70	0,3	▲	0	0
Rama cullinnesse	2750	0	74	0	▲	0	0
Rama Harmonie	1820	0,5	48	0,9	▲	0	0
Švédské máslo Brededium	2250	0,5	60	10	▲	x	0

Tuky směsné - 100 g							
Creme Bonjour kostka	2610	0,7	70	0,9	▲	x	0
Zlatá Haná	2850	0,1	85	0,2	▲	x	0
Majonézy - 100 g							
Jogo Majo	1370	1,1	30,3	13,4	●	x	0
Majolka	3300	1,5	80	0	▲	78	0
Majonéza Boneco	3090	0,8	82,3	1,3	●	82	0
Majonéza Boneco light	2010	0,6	51,9	5,1	●	51	0
Majonéza light (Hellmans)	1920	0,7	50,7	3	●	51	0
Sojanéza (Kalma)	1160	2,5	23	14	●	0	0
Tatarská omáčka	2140	0,8	54,3	6,9	●	x	0
Tatarská omáčka Sojalife (Racia)	1110	1,3	26,7	4,9	●	0	0
Hotová jídla, přílohy, rychlé občerstvení							
Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
Hotová jídla sladká							
Krupicová kaše	740	5	8	19	■	x	x
Palačinky s tvarohem - 1 ks	710	7	7,5	18	□	x	x
Hotová zmrazená jídla - 100 g							
Bramborové šišky plněné mákem	940	5,7	4,8	39,9	■	x	x
Kynuté knedlíky borůvkami s	1140	6,5	3,2	51,7	■	x	x
Mexická pizza (Guseppe)	870	10,4	3,8	33,2	■	x	x
Plněné papriky v rajské omáčce	480	4,2	5,8	11,3	□	x	x
Smažené kuřecí Gordon Bleu	790	11,4	9	16,9	□	x	x
Šišky plněné uzeným masem a špenátem	820	6,1	2,6	36,1	□	x	x
Tvarohové knedlíky s meruňkovou náplní	1230	8,7	9,3	39,3	■	x	x
Zelenina se žampiony a rýží (Zgoda)	390	3	0,5	19,6	□	x	x
Zeleninové prsty zmrazené (Nowaco)	480	3,9	0,5	24	□	x	x
Jídla v restauracích nebo závodních jídelnách							
Polévky - 1 porce							
Čočková	270	5	0,3	10,5	●	0	2,5
Dršťková	850	9	13	11	□	x	x
Gulášová	600	10	7,5	8,5	□	28	1,5
Hovězí	380	7,5	6,5	2	▲	52	2,3
Rajská krémová	250	1,5	3,5	6,5	□	10	1,5
Slepičí s nudlemi	720	20	3	15	□	7	0,5
Hlavní jídla - 1 porce (bez přílohy)							
Biftek	2040	53	31	0	▲	x	0
Hovězí guláš	1230	34	13,2	8,8	●	x	x
Hovězí na žampionech	1490	21	26	7	□	x	x

Moravský vrabec	1580	16	32	4	□	x	0
Přírodní roštěná	1330	22	22	6	□	x	x
Segedínský guláš	1960	14	40	10	□	x	x
Španělský ptáček	1940	24	35	10	□	x	0
Vepřové ražniči	1370	19	25	4	□	x	0
Vepřový řízek přírodní	1120	45	9	0,1	▲	70	0
Vepřový řízek smažený	1350	22,5	17	21	■	60	0,6
Znojemský guláš	1510	16	27	11	□	x	x
<b>Přílohy 100 g</b>							
Bageta s bylinkovým máslem (Meggle)	1300	6,5	13,4	41	□	x	x
Bramborová kaše	300	1,8	1,3	12	□	6	1,4
Bramborové hranolky pečené nasucho	550	2,3	4	21	■	0	x
Bramborové hranolky smaž.	1220	4,2	14,5	32,5	■	0	3,5
Bramborové knedlíky	720	4,5	0,5	37	■	x	x
Bramborové krokety smaž.	1110	2,4	18	23	■	56	1,3
Bramborový salát s majon.	510	4	5	15	■	x	x
Brambory vařené	290	2	0,1	14,8	□	0	2,1
Dušená zelenina (200 g zelen., 10 g Flory light)	580	0,4	5	20	●	0	x
Houskové knedlíky	1030	7,1	1,1	51	■	x	x
Rýže vařená bílá	520	2,4	0,3	27,6	■	0	0,2
Rýže vařená natural	540	2,7	0,8	27,3	□	0	1,3
Špagety bezvaječné vařené	550	5	1,1	23,9	□	0	1,5
Těstoviny vaječné vařené	600	4,9	1,1	28	■	38	1,4
Topinka na tuku	1800	5	20	47	□	x	1,5
Vařené luštěniny	440	8,6	0,6	16	●	0	3.5-7
<b>Ostatní jídla - 1 porce</b>							
Boloňské špagety	2225	21,3	21,3	64	□	98	4
Francouzské brambory	2600	21	32	59	□	x	x
Pizza se sýrem a sal.-300 g	3450	28,5	41,7	84	□	48	5
Smažený květák	2500	14	34	56	□	x	x
Tortellini	1580	15,6	9	57,5	□	150	4,5
<b>Vegetariánská hotová jídla - 100 g</b>							
Kostky s koprovou omáčkou (Vegilife)	290	7,9	2,2	4,4	●	0	x
Kuličky s rajčatovou omáčkou (Vegilife)	500	10,1	5,3	7,6	●	0	x
<b>Polévky</b>							
<b>Sáčkové - porce 0.2 l</b>							
Francouzská - Maggi	250	1,5	0,9	11,4	x	x	x
Francouzská - Vitana	290	3,5	1,6	9,8	x	x	x
Gulášová - Knorr	310	2,2	2,1	12	x	x	x
Gulášová - Maggi	200	0,9	2,7	5	x	x	x
Hovězí - Vitana	370	2,2	5,9	6,6	x	x	x
Nudlová se zelen.- Maggi	260	1,9	0,8	11,6	x	x	x
Rajská - Knorr	290	2	0,9	11,3	x	x	x
Rajská - Vitana	300	1,7	1	13,4	x	x	x
Rajská letní - Maggi	290	0,8	1,6	13,3	x	x	x
S játr. knedlíčky - Knorr	300	3,1	1,8	10,5	x	x	x
S mas. knedlíčky - Knorr	280	2,6	2,4	9,1	x	x	x
S šunk. knedlíčky - Maggi	350	2,9	3,9	9,2	x	x	x

Slepičí - Vitana	310	3,1	2,2	10,1	x	x	x
<b>Instatní - porce 0.2 l</b>							
Česneková - Knorr	150	1	0,5	6,7	x	x	x
Česneková - Maggi	190	0,7	2,3	5,6	x	x	x
Česneková - Vitana	280	0,8	3,4	8,5	x	x	x
Francouzská - Maggi	170	1	0,9	7,6	x	x	x
Francouzská - Vitana	170	2,4	0,2	7,2	x	x	x
Gulášová - Knorr	230	1,5	1,1	9,5	x	x	x
Gulášová - Maggi	200	0,9	2,6	5	x	x	x
Gulášová - Vitana	290	1,3	2,4	10,6	x	x	x
Hovězí - Maggi	150	1	0,8	6	x	x	x
Hovězí - Vitana	310	2,5	4	6,7	x	x	x
Hovězí celestýnská - Knorr	170	0,8	0,9	7,3	x	x	x
Hrášková - Maggi	370	2,6	4,1	9,2	x	x	x
Hrášková - Vitana	430	4	2,8	15,2	x	x	x
Kuřecí - Vitana	200	2,3	1,1	7,2	x	x	x
Písmenková - Maggi	190	0,9	0,9	8,9	x	x	x
Rajská - Knorr	260	0,8	2,2	10,8	x	x	x
Rajská - Maggi	340	1,4	1,4	13,6	x	x	x
S játr. knedlíčky - Vitana	190	2,3	1,6	5,7	x	x	x
Slepičí - Knorr	160	1	0,8	6,8	x	x	x
Slepičí - Maggi	140	0,9	0,9	6,1	x	x	x
Sýrová - Vitana	320	2,5	2,7	10,5	x	x	x
Tomatová s kukuřicí - Vitana	300	2,3	1,8	11,5	x	x	x
Vývar - Vitana	400	1,1	2,2	17,8	x	x	x
Žampionová - Knorr	190	0,7	1,5	8,1	x	x	x
Nudlová inspirace - průměr	850	5,1	10,1	24,8	x	x	x
Omáčková fantazie - průměr	1500	7,5	17,3	42	x	x	x
<b>Sušené jídlo v kelímku - 100 g</b>							
Bramborová kaše s cibulkou a krotony	1810	5,6	14,7	69,5	■	x	x
Bramborová kaše se šunkou	1420	11,7	2,5	66,1	■	x	x
Instantní nudlová polévka Lucky - kuřecí	1960	9,9	21,6	54,7	■	x	x
Instantní ovesná kaše Expres	1500	7,7	12,2	52	□	x	x
Kari rýže	1420	7	3,4	70	■	x	x
<b>Rychlé občerstvení - 1 porce</b>							
<b>McDonald</b>							
Big Mac	1910	24,2	22,5	39,1	□	x	x
Fish Mac	1470	15,5	19,6	28,5	□	x	x
Hamburger	970	13,6	8,4	24,8	□	x	x
Cheesburger	1100	16	11,5	24,2	□	x	x
Hranolky malé	710	2	8	21	■	x	x
Hranolky střední	1060	3	12	32	■	x	x
Hranolky velké	1420	4	16	43	■	x	x
Chicken McNuggets 4 ks	800	12	11	11	□	x	x
Chicken McNuggets 6 ks	1200	18	16	16	□	x	x
McChicken sendvič	1690	17	19	39	□	x	x
Jablečná taštička	920	2,2	12	25,8	■	x	x
Milkshake vanilka - porce 240 ml	1170	8,3	7,4	44	■	x	x
Zmrzlina kornout	600	4,4	4,1	21,9	■	x	x
Zahradní salát	200	1,73	0,5	8,9	●	x	x
<b>Pizza - 100 g</b>							

Pizza se šunkou	570	5	7	12	□	x	x
Pizza žampionová	560	2	5	20	□	x	x
<b>Ostatní - 1 porce</b>							
Klobása s houskou - průměr	2630	24	44	31	□	x	x
Párek v rohlíku - průměr	990	10	9	25	□	x	x
Smažený hermelín	2780	23	51	25	□	x	x
<b>Studené pokrmy - 100 g</b>							
<b>Saláty - 100 g</b>							
Bramborový	370	2,5	2	15,5	□	x	x
Bramborový s majonézou	880	1	17	12	□	x	x
Hanácký	620	1	10	13	●	x	x
Pochoutkový	1420	8	33	2	□	x	x
Čočkový	680	6,4	7,9	17,2	●	x	x
Rybí s majonézou	1190	21,3	22,2	1	●	x	x
Sýrový holandský	550	22,5	7,5	0,9	●	x	x
Vajíčkový	830	5,1	17,6	5,5	□	x	x
Vlašský	1040	5,4	21,7	8,5	□	x	x
<b>Zeleninové saláty - 100 g</b>							
Fazolový	360	2	4,2	11,1	●	x	x
Mrkvový	150	1,1	1,2	6,1	□	x	x
Okurkový s rajčaty	130	1	1,2	4,3	●	x	x
Z kyselého zelí	270	1,3	2,7	9,2	●	x	x
<b>Chlebičky - 1 kus</b>							
S bramborovým salátem	560	2,7	6,5	16,8	■	x	x
S pochoutkovým salátem	780	4,6	12,7	14,1	■	x	x
S vajíčkovým salátem	490	3,4	5,4	13,8	■	x	x
S vlašským salátem	630	4	12,8	6	□	x	x
Humrový	570	3,9	7,7	13,4	□	x	x
Lososový	630	5	9,1	12,6	□	x	x
Sardelový s očkem	980	3,8	19,2	12,1	□	x	x
S ruským vejcem	910	6,9	14,9	14,3	□	x	x
S tresčími játry	780	2,4	13,6	13,9	□	x	x
<b>Studená kuchyně - 100 g</b>							
Aspikové misky	570	7,2	9,7	4,2	●	x	x
Ruské vejce	1360	8,7	29	7,8	●	x	x
Šunkový závitok v aspiku	820	13,4	13,5	4,5	●	x	x
Šunka s křenem	1500	25,4	26,3	1,4	●	x	x
Tlačenka s cibulí	1320	18,2	24,2	8,6	●	x	x
Vajíčková tlačenka	960	6,2	22,1	2,2	●	x	x
Uzenáč	490	15,8	5,9	0,2	●	x	x
<b>Pochutiny, přísady, nízkoenergetické bílkovinné diety</b>							
<b>Potravina - 100 g</b>	<b>Energie (kJ)</b>	<b>Bílk. (g)</b>	<b>Tuky (g)</b>	<b>Sach. (g)</b>	<b>GI</b>	<b>Cholest. (mg)</b>	<b>Vláknina (g)</b>
<b>Pochutiny, přísady</b>							
Bujon	1380	4	17	36	x	x	0
Dijonnaise (Hellmans)	2080	1,4	51	9,1	x	x	x
Dressing italský (Hellmans)	2180	1,7	53	9	x	x	x
Droždí	410	10,6	0,4	13	x	0	x
Horčice plnotučná	520	4,2	6,1	13	x	0	x



Hotová jíška (Knorr)	2390	7	40	46	x	x	x
Kečup	430	1,3	0,1	23,8	x	0	x
Koření - průměr	1600	6	7	75	x	0	0
Křen jablečný (Horlein)	350	1,1	2,9	13,1	x	0	x
Ocet	170	0	0	3,5	x	0	0
Sójová omáčka	580	19,9	4,5	4,5	x	0	0
Sůl	0	0	0	0	x	0	0
Worcester	320	1,4	0,3	17	x	x	0
Zlatý bujon (Maggi) - 1 kostka	90	0,3	1,2	3,13	x	x	0
Želatina	1440	85,6	0,1	0	•	0	0
Citron Pressé, čistá přírodní citronová šťáva (Maja)	25	0	0	1,4	•	0	0

### Nízkoenergetické bílkovinné diety - 1 porce

Linie	850	15,6	5,2	22,3	□	x	10,2
Redita koktejly - průměr	520	11,8	1,2	16,5	□	x	3
Polévky - průměr	480	9,3	1	16,8	□	x	3
Guareta tyčinka - 1 kus	750	12	6	19	□	x	6

### Nápoje

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
Sirup ovocný průměr - 100 ml	1150	0	0	68	■	0	0
Sirup ovocný - 100 ml nápoj	60	0	0	3,5	■	0	0

### Džusy ovocné a zeleninové - 100 ml

Ananasová šťáva s vlákninou (Relax)	180	0	0	10,6	□	0	x
Broskev s vitam. C (Relax)	120	0,8	0	7	□	0	x
Cappy džus	200	0	0	11,8	□	0	x
Černý rybíz s jabl. (Relax)	110	0	0	6,5	□	0	x
Džus z černého rybízu	240	0,4	0	12,5	□	0	x
Džus z hroznového vína	290	0,2	0	17	□	0	x
Grapefruitový džus	200	0,5	0	10,1	□	0	x
Jablečný džus	200	0	0	11,8	□	0	x
Mrkvový džus	90	0,6	0	4,8	□	0	x
Multivitamin (100%) Pfaner	230	0,3	0	11,7	□	0	x
Multivitamin nektar	200	0,5	0	11	□	0	x
Pomerančový džus	190	0,7	0	9	□	0	x
Rajčatová šťáva (Relax)	90	0,3	0	5	□	0	x
Třešňový nápoj (12.5 % ovoce) Toma	160	0,1	0	9,2	□	0	x
Zeleninová šťáva	70	0	0	3	•	0	x

### Limonády 100 ml

Coca-cola	180	0	0	10,6	■	0	0
Fanta exotická	220	0	0	13	■	0	0
Fanta pomeranč, citron	180	0	0	10,6	■	0	0
Kofola	140	0	0	8,2	■	0	0
Ledový čaj s citronem	130	0,1	0,1	7	■	0	0
Mirinda průměr	220	0	0	13	■	0	0
Pepsi-cola	200	0	0	11,8	■	0	0
Sprite	180	0	0	10,6	■	0	0
Tonic	160	0	0	9,4	■	0	0

### Minerálky slazené - 100 ml

Hanácká kyselka	60	0	0	3,5	x	0	0
-----------------	----	---	---	-----	---	---	---

Poděbradka ochuc., Mattoni s přích., Dobrá voda ochuc.	80-90	0	0	5	x	0	0
<b>Nekalorické nápoje - 100 ml</b>							
Dobrá voda, Toma svěží, minerálky bez příchutí	0	0	0	0	▲	0	0
<b>Energetické nápoje - 100 ml</b>							
Erektus	160	0	0	9,4	■	0	0
Isosprint	160	0	0	9,4	■	0	0
Red Bull, Semtex forte	190	0	0	11,2	■	0	0
<b>Instantní suché - 100 g</b>							
Bikava sušená s cukrem	1800	13,7	12,8	66	■	0	0
Capuccino - průměr	1860	9	14	70	■	0	0
Cereální nápoj Breakfast drink	1720	4,3	12,7	69,5	□	0	x
Čaje granulované slazené	1500	0	0	88,2	■	0	0
Nesquick, Granko	1510	4,4	2	80	■	0	0
Tang - průměr	1500	0,1	0	75	■	0	0
<b>Teplé nápoje - 100 ml</b>							
Čaj, káva bez mléka a cukru	0	0	0	0	▲	0	0
Bílá káva bez cukru	110	3,2	1,8	5,7	●	0	0
Bílá káva s 1 kostkou cukru	160	3,2	1,8	10,2	□	0	0
Kakao bez cukru	230	6,9	4,5	10,5	□	0	0
Kakao s 1 kostkou cukru	280	6,9	4,5	15	□	0	0
<b>Nápoje s umělými sladidly - 100 ml</b>							
Coca-cola light	0	0	0	0	▲	0	0
L-carnitine Drink (ananas, limeta)	20	0,3	0,1	0,1	▲	0	0
Sirupy light bez cukru	0	0	0	0	▲	0	0
Wallmark senza cola, grep, pomeranč, citron	0	0	0	0	▲	0	0
Poděbradka light	0	0	0	0	▲	0	0
Ice tea instantní	0	0	0	0	▲	0	0
Ideal light instantní	15	0	0	0	▲	0	0
Multi Vitamin Catus inst.	0	0	0	0	▲	0	0
<b>Alkoholické nápoje - 100 ml</b>							
Energetickou hodnotu alkoholických nápojů tvoří převážně alkohol, proto jsou políčka pro procentuální zastoupení bílkovin, tuků a sacharidů prázdná.							
Pivo světlé 10	130	0,5	0	3	■	0	0
Pivo světlé 12	140	0,5	0	3	■	0	0
Pivo světlé 11	220	0,5	0	10,8	■	0	0
Pivo Dia	130	0,3	0	1,3	■	0	0
Pivo nealkoholické	80	0,4	0	5,4	■	0	0
Víno bílé suché	220	0,1	0	0,5	□	0	0
Víno bílé sladké	320	0,1	0	6	■	0	0
Víno červené	270-320	0	0	2,5	□	0	0
Víno portské	670	0	0	12	■	0	0
Šumivá vína	310-450	0	0	11	■	0	0
Vermut, Cinzano, Martini	500-600	0	0	16	■	0	0
<b>Destiláty, lihoviny - 100 ml</b>							
Whisky, koňak, vodka, rum, gin, fernet	800-1000	0	0	0	■	0	0

Becherovka, griotka	1200	0	0	32	■	0	0
Vaječný koňak	1400	4,4	0	28	■	250	0
<b>Sladkosti</b>							
Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
<b>Sladidla 100 g</b>							
Cukr bílý, hnědý	1610	0	0	95	■	0	0
Cukr hrozn., Glukopur	1620	0	1,4	97,1	■	0	0
Fruktóza	1680	0	0	99	●	0	0
Med	1360	0,3	0	81,8	■	0	0
Aspartam, neotam	1600	0	0	97	●	0	0
Irbis snowflake	1700	0	0	98,9	●	0	0
Sorbit	1000	0	0	x	●	0	0
<b>Čokolády</b>							
Bílá	2320	5,7	33,6	54,9	□	2	3
Dietní	2000	6,4	30,5	43	□	2	3
Geisha	2300	9	35	49	□	2	3
Hořká - průměr	2130	5,6	29,4	55,7	●	0	14
Jogurtová	2230	6,4	31,7	55,1	□	2	3
Mléčná - průměr	2300	11	37	52	□	2	3
Oříšková	2310	7,4	36,1	49,7	□	2	3
Studentská pečeť	2030	6,8	28	55,5	□	2	x
<b>Čokoládové tyčinky</b>							
Deli - průměr	1700	3,1	14,9	73,5	■	x	x
Ledové kaštiny	2390	5,4	39,8	47,6	■	x	x
Margot	1980	9,3	24,1	58,2	■	x	x
Milena	2320	3,8	35,5	55,2	■	x	x
Snickers, Mars, Twix	2000	4,6	24,2	64,3	■	x	x
<b>Sušenky</b>							
BeBe - průměr	1920	7,9	13,3	75,8	■	x	x
BeBe dobré ráno	1790	7,2	17,5	59,6	□	x	x
Delissa - průměr	2210	9,9	29,4	56	■	x	x
Dezert zlaté piškoty	1810	4,1	13,6	73,3	■	x	x
Disco	1900	5	18,8	64,8	■	x	x
Fidorka - průměr	2060	4,3	24,5	65,9	■	x	x
Horalky - průměr	2180	7,5	30,3	55	■	x	x
Kolonáda - trojhránky	2430	5,7	33,8	63,6	■	x	x
Lotus celozrnné	2000	5	19	71	■	x	x
Mini Tatranky	2280	7,9	31,1	58,2	■	x	x
Miňonky - průměr	2210	8,5	28,1	57,8	■	x	x
Polomáčené sušenky	1930	6,7	21	66,2	■	x	x
Sandwich - Orion	2080	6,3	24,5	62,9	■	x	x
Tataranky - průměr	2180	7,1	28,5	59,1	■	x	x
Vitalinea - průměr	1690	4,7	5,8	82,9	■	x	x
Zlaté oplatky	2270	6	27,3	68,1	■	x	x
<b>Müsli tyčinky</b>							
Bona vita - průměr	1830	6	16	67	□	0	4
Bonavita - meruňka	1460	4,9	9,5	60,3	□	0	4
Fly - linie - oříšková	1340	6,3	9	57,8	□	0	4
Fly - ořech-karamel	1740	11,6	19,6	47,8	□	0	4
Twiggy meruňková	1460	4,9	9,5	60,3	□	0	4

Twiggy s mandlemi	1830	9,5	21,9	49,2	□	0	4
<b>Bonbony</b>							
Bonpari	1460	0	0	92,5	■	0	0
Bonpari - bez cukru	970	0	0	57	■	0	0
Halls Centers, Vita C Halls	1580	0	0	93	■	0	0
Hašlerky	1450	0	0	96,4	■	0	0
Hašlerky - bez cukru	1000	0	0	59	■	0	0
Lentilky	1870	3,6	14,7	75,9	■	0	0
Žele - Jojo - medvídci, delfínci, žížaly	1310	6,7	0	70,5	■	0	0
<b>Bonboniéry</b>							
Amarela - višně, likér, čokoláda	1790	4,2	22	59,6	■	x	x
Čokoládové bonbony (Orient dez., Maryša, Milena)	2200	7,4	33,9	51,3	□	x	x
Fernet stock	1870	4,1	22,1	62,9	■	x	x
Ferrero Roche	2470	7	41	49	■	x	x
Rafaello	2500	10,3	46,3	36	■	x	x
<b>Různé sladkosti</b>							
Bisquit perníkový Knuspi	1800	10,9	16,9	62,7	■	x	8
Granko	1600	4,7	3,5	85	■	0	x
Hotové linecké těsto	1590	5,4	22	40,4	■	x	x
Hotové listové těsto	1820	4,5	33	28	●	x	x
Kakaový prášek	1500	24	12	46,6	□	0	x
Mandle v čokoládě	2280	8,9	37,8	43,5	■	x	x
Marcipánová hmota	2210	8,8	26,2	64	□	x	x
Nutela	2230	6,5	31	57	■	0	x
Perníčky - Ruměnky	1520	5,1	0,6	85	■	x	x
Perník v čokoládě - průměr	1550	5	10	70	■	x	x
Piškoty	1470	9,2	1,5	74,2	■	223	x
Turecký med	1580	0,1	0	91,8	■	x	x
Žvýkačky bez cukru	920	0	0	55	●	0	0
Žvýkačky s cukrem	1340	0	0	78	■	0	0
<b>Dia sladkosti</b>							
Hořické trubičky celozrné	2240	12	37	40	□	x	x
Hořické trubičky dia	2520	8,8	52	23	□	x	x
Kokosové trubičky bez cukru	2250	12	37	40	□	x	x
Lázeňské bez přidan. cukru	2200	4,2	28,6	62,8	□	x	x
Oplatkové trojhr. bez tuku	1510	8	6	67,5	□	x	x
Oplatkové trojhr. štíhlá linie	1640	3	2,5	90	□	x	x
Oplatky Via kakaové	1900	6,5	21	65,2	□	x	x
<b>Zákusky</b>							
Ananasový řez s másł. krémem - 80 g	920	2	10	30	■	x	x
Cukrářská koblíha - 50 g	750	3	8	23	■	x	x
Dort s krém. polevou - 50 g	840	3	12	18	■	x	x
Indiánek - 40 g	700	2	11	14	■	x	x
Karamelový větrník - 80 g	1050	3	14	26	■	x	x
Kávová rolka s krémem - 50 g	750	2	11	17	■	x	x
Kokoska plněná - 60 g	1090	2	15	28	■	x	x
Kokosová roláda s máslovým krémem - 50 g	750	2	9	21	■	x	x

Koláč cukrářský tvarohový - 40 g	540	4	5	17	■	x	x
Koňaková špička - 40 g	670	1,6	9	17	■	x	x
Košíček linecký s ovocem a máslovým krémem - 60 g	610	1	6	21	■	x	x
Kremrole - 50 g	630	2	9	16	■	x	x
Laskonka - 40 g	300	1	3	10	■	x	x
Ořechový dort s vanilkovým krémem - 50 g	790	3	13	14	■	x	x
Ovocný piškotový řez - 70 g	580	1	1	30	■	x	x
Ovocný řez máslový - 50 g	670	2	8	20	■	x	x
Pařížský dort - 40 g	540	3	7	13	■	x	x
Punčová kostka - 50 g	740	0,7	0,4	42	■	x	x
Štafetka - 50 g	770	3	10	20	■	x	x
Žloutkový věneček s krémem - 40 g	460	1	5	14	■	x	x

#### Vysvětlivky ke Glykemickému indexu:

▲ potravina téměř neobsahuje sacharidy

● GI nízký (pod 30)

□ GI střední (30-70)

■ GI vysoký (nad 70)

x hodnota GI není k dispozici

Zdroj: [www.stob.cz](http://www.stob.cz)