

OBSAH CELKOVÝCH LIPIDOV A CHOLESTEROLU VO VYBRANÝCH POTRAVINÁCH

"Cholesterol/saturated fat index" (CSI) uľahčuje výber potravín, ktoré majú nízky obsah cholesterolu, ako aj nasýtených tukov. Čím nižšia je hodnota CSI, tým je potravina "zdravšia".

POTRAVINA 100 g jedlého podielu	LIPIDY [g]	CHOLESTEROL[g]	CSI
Mäso:			
Bravčové chudé	17.7	0.071	9.7
Bravčové stredne tučné	32.0	0.083	13.7
Bravčové stehno	14.1	0.070	8.2
Bravčové tukové väzivo	91.0	0.085	35.9
Bravčové výsekové	32.0	0.062	13.8
Hovädzie chudé	5.9	0.080	7.4
Hovädzie stredne tučné	17.1	0.120	15.9
Hovädzie stehno	7.7	0.120	9.4
Hovädzia svalovina	4.3	0.058	4.5
Hovädzie výsekové	7.9	0.068	8.3
Hovädzie výsekové predné	11.0	0.056	9.1
Hovädzie výsekové zadné	2.3	0.097	5.9
Tefacia svalovina	1.3	0.070	3.8
Baranie výsekové	20.3	0.080	19.3
Vnútorosti:			
Bravčová pečeň	4.8	0.340	18.4
Bravčové ľadviny	4.5	0.410	22.9
Bravčový jazyk	14.9	0.180	13.6
Bravčová krv	0.1	0.040	2.0
Hovädzí jazyk	13.7	0.119	14.6
Hovädzia pečeň	3.9	0.270	15.2
Hovädzie ľadviny	6.5	0.400	43.7
Hovädzie srdce	6.2	0.140	12.4
Hovädzia krv	0.2	0.163	
Tefací brzlík	3.5	0.320	
Tefací mozog	8.2	1.500	
Tefacia pečeň	4.7	0.365	20.5
Tefacia slezina	5.5	0.140	
Tefacie ľadviny	6.3	0.415	
Ovčí mozog	9.1	2.200	
Ovčia pečeň	4.0	0.300	
Ovčie ľadviny	3.0	0.375	
Mäsové výrobky:			
Biele klobásky	16.9	0.100	11.3
Bratislavská klobása	44.7	0.109	17.9
Bravčová klobása	25.9	0.060	12.4
Bravčová varená klobása	35.7	0.075	16.5
Bravčové domáce klobásky	32.8	0.066	12.3
Desiatová klobása	20.9	0.064	10.9
Dunajská klobása	44.8	0.096	17.5
Gombasecká klobása	44.5	0.114	18.3
Ipeľská klobása	29.8	0.068	13.8
Levočská klobása	34.6	0.066	15.3
Levočská lahôdková klobása	27.7	0.067	13.2
Papriková klobása	24.9	0.062	11.9
Vínne klobásky	24.5	0.100	13.3
Boloňská saláma	25.5	0.057	12.7

Čingovská saláma	37.5	0.136	19.6
Gothajská saláma	39.9	0.064	17.6
Hlavičková saláma	18.3	0.106	17.4
Inovecká saláma	37.5	0.067	16.3
Inovecká saláma trvanlivá	41.4	0.079	17.9
Košická saláma	43.0	0.093	26.1
Libanonská boloňská saláma	14.8	0.066	9.1
Linčianska saláma	27.2	0.060	11.9
Liptovská saláma	26.0	0.053	15.7
Lovecká saláma	37.2	0.106	17.8
Malokarpatská saláma	51.4	0.119	24.6
Mäkká saláma	20.1	0.063	11.5
Moravská saláma	33.1	0.066	15.7
Mortadela	23.1	0.056	12.2
Myjavská saláma	25.7	0.055	18.0
Nitran	40.8	0.102	16.4
Pečeňová saláma	32.9	0.157	18.8
Piešťanská saláma	20.3	0.064	10.2
Pikantná saláma	32.9	0.065	14.5
Pivná saláma	23.8	0.058	12.1
Poľská saláma	38.6	0.070	13.9
Pribina	47.6	0.092	29.6
Púchovská saláma	43.7	0.106	18.0
Sereďská saláma	40.7	0.085	15.7
Slovenská saláma	19.4	0.055	12.9
Strážovská saláma	43.2	0.092	19.1
Šunková saláma	13.6	0.064	10.3
Tatranská jemnozrná saláma	48.4	0.092	20.7
Turistická saláma	28.4	0.066	13.8
Turistická trvanlivá saláma	37.6	0.087	17.2
Vršatec	53.2	0.092	20.7
Žitavská saláma diétna	22.6	0.063	10.8
Párky	24.5	0.077	14.1
Bratislavské párky	28.4	0.020	10.8
Frankfurtské párky	29.3	0.049	13.9
Spartak párky	25.9	0.057	10.6
Spišské párky	30.7	0.053	11.7
Kabanos	26.3	0.062	14.8
Špekačky	29.3	0.058	13.2
Moravské údené	19.8	0.097	13.3
Slovenská šunka	17.5	0.074	9.5
Šunka dusená	10.0	0.052	5.1
Šunka s vyšším obsahom tuku	18.9	0.057	9.3
Domáce jaternice	18.5	0.101	20.1
Domáce žemľové krvavničky	30.9	0.071	15.6
Jemná sekaná	28.0	0.076	14.6
Pečeňový syr	31.2	0.174	18.4
Sedliacka tlačienka tmavá	52.8	0.070	19.2
Tlačienka mäsová svetlá	27.1	0.229	25.9
Bravčové vo vlastnej šťave	28.1	0.065	12.0
Karpatská nátierka	26.4	0.216	24.2
Krvná tučnica	39.1	0.062	14.4
Luncheonmeat s níz. obs. tuku	3.1	0.041	3.4
Luncheonmeat	26.6	0.060	13.3
Pečeňová paštéta	34.8	0.122	45.3
Údená slanina bez kože	91.6	0.068	35.7

Hydinové mäso:			
Husací chrbát	54.7	0.081	20.2
Husacie mäso	34.3	0.072	14.2
Husacie prsia	10.7	0.073	12.7
Husacie stehno	32.1	0.072	14.0
Kačací chrbát	47.2	0.120	21.3
Kačací krk	6.4	0.070	
Kačacie mäso	29.8	0.106	8.2
Kačacie prsia	30.5	0.110	14.8
Kačacie stehno	31.9	0.090	14.3
Kura - biele mäso	3.2	0.043	3.2
Kura - tmavé mäso	5.5	0.073	5.5
Kuracie mäso	9.3	0.057	5.9
Kuracie mäso s kožou	17.7	0.099	10.9
Slepačie mäso	15.4	0.059	9.7
Slepačie prsia	2.7	0.053	
Slepačie stehno	4.3	0.059	
Morčacie mäso	8.3	0.074	5.2
Hydinové vnútornosti:			
Husacia pečeň	11.9	0.370	20.7
Kačacia pečeň	7.2	0.260	17.0
Hydinové výrobky:			
Emulzia husacia krv	16.6	0.090	15.8
Husacia a kačacia krv s masťou	16.3	0.014	11.9
Husací chrbát pečený	40.3	0.116	18.4
Husacie prsia pečené	21.9	0.101	12.0
Husacie stehno pečené	25.5	0.099	7.2
Hyd.nátierka s nízkym obsahom tuku	12.6	0.030	
Hydinová roláda	8.7	0.049	4.6
Hydinový kabanos	16.7	0.005	4.4
Hydinový luncheonmeat	5.1	0.049	3.9
Jemná hydinová paštéta	30.6	0.132	20.1
Jemná saláma z kuracieho mäsa	9.5	0.001	2.9
Kačací chrbát pečený	33.2	0.190	
Kačacie mäso pečené	45.9	0.153	10.4
Kačacie prsia pečené	25.6	0.150	
Kačacie stehno pečené	27.5	0.150	
Kurací luncheonmeat	17.8	0.064	8.5
Kuracia roláda	18.0	0.050	9.0
Morčací guláš	16.2	0.039	15.4
Morčacia saláma mäkká	12.8	0.082	6.7
Morčacie mäso s ryžou	21.9	0.033	5.9
Morčacie párky	17.7	0.107	5.4
Orlická klobása	9.3	0.014	3.4
Paštéta z husacích pečienok	43.8	0.150	7.5
Sliepka na maďarský spôsob	7.6	0.004	14.1
Sliepka na paprike so smotanou	10.4	0.006	15.0
Vaječná hydinová nátierka	37.3	0.004	16.2
Ryby sladkovodné:			
Belica veľká - biely sval	3.0	0.310	16.3
Belica veľká - červený sval	3.9	0.460	24.0
Hrúz obyčajný - biely sval	2.8	0.250	13.4
Hrúz obyčajný - červený sval	3.6	0.400	21.1
Jalec hlavatý - červený sval	2.4	0.278	14.5
Jalec obyčajný - biely sval	2.6	0.270	14.1

Jalec obyčajný - červený sval	3.5	0.460	23.9
Kapor obyčajný	6.0	0.354	19.1
Mieň obyčajný - biely sval	1.2	0.150	7.7
Mieň obyčajný - červený sval	1.7	0.310	15.8
Nosál - biely sval	3.4	0.370	19.3
Nosál - červený sval	4.3	0.560	28.9
Ostriež obyčajný - biely sval	1.8	0.220	11.4
Ostriež obyčajný - červený sval	2.4	0.390	20.1
Ostriež obyčajný	1.6	0.072	3.9
Platesa riečna	1.5	0.255	13.2
Pleskáč vysoký - biely sval	2.1	0.200	10.5
Pleskáč vysoký - červený sval	2.9	0.350	18.1
Plotica obyčajná - biely sval	2.8	0.290	15.3
Plotica obyčajná - červený sval	3.3	0.370	19.3
Pstruh	4.2	0.222	11.7
Pstruh - biely sval	1.9	0.255	13.2
Pstruh - červený sval	2.4	0.320	16.4
Sih pelad' - biely sval	3.9	0.465	24.2
Sih pelad' - červený sval	4.2	0.539	27.9
Sih veľký - biely sval	3.5	0.351	18.3
Sih veľký - červený sval	4.0	0.466	24.1
Sivoň americký - biely sval	2.3	0.250	13.1
Sivoň americký - červený sval	3.1	0.377	19.3
Štika obyčajná - biely sval	1.9	0.230	11.9
Štika obyčajná - červený sval	2.3	0.270	14.0
Štika obyčajná	0.8	0.063	3.3
Úhor riečny	21.0	0.082	8.9
Zubáč obyčajný - biely sval	2.1	0.300	15.7
Zubáč obyčajný - červený sval	2.6	0.400	20.8
Ryby morské:			
Halibut atlantický	5.7	0.039	2.8
Losos atlantický	11.3	0.070	5.2
Makrela obyčajná	10.9	0.062	6.2
Ostriež morský	5.2	0.041	2.8
Osmonoh obyčajný	1.3	0.048	2.7
Pikša	0.4	0.063	25.4
Platesa veľká	1.2	0.046	2.8
Sajda	0.8	0.071	3.7
Sardinka	11.0	0.100	6.3
Sleď obyčajný	12.6	0.220	13.9
Solea obyčajná	1.8	0.050	
Šprota obyčajná	8.4	0.044	4.3
Štavrída obyčajná	5.5	0.066	
Treska obyčajná	0.4	0.043	2.3
Tuniak obyčajný	8.4	0.038	3.6
Žralok malý	14.5	0.074	3.9
Iné morské živočíchy:			
Homar obyčajný	1.9	0.135	
Hrebenatka	0.1	0.104	
Kalmar	1.7	0.225	11.8
Krevety	1.4	0.138	7.0
Langusty	1.1	0.140	7.1
Rak riečny	0.5	0.158	
Slávka jedlá	1.3	0.126	6.9
Ustrica	1.2	0.123	6.6
Rybie výrobky:			

Halibut údený	13.5	0.070	5.4
Kaviár	15.5	0.300	15.8
Losos údený	9.1	0.070	4.3
Lososová drť	51.5	0.043	8.6
Makrela údená	15.0	0.075	6.3
Sardinky v oleji	18.7	0.080	9.4
Sleď údený	8.5	0.085	6.4
Rybie prsty mrazené	7.8	0.029	4.0
Rybie prsty vypráž. v bravčovej masti	9.0	0.037	6.8
Rybie prsty vypráž.v slneč. oleji	12.7	0.032	5.2
Treska mrazená	0.6	0.043	2.3
Tuniak v oleji	19.4	0.100	10.2
Vajcia a vaječné výrobky:			
Slepačí žĺtok	32.1	1.636	92.3
Slepačie vajce	11.7	0.438	25.5
Majonéza	86.0	0.075	31.0
Mlieko:			
Mlieko kozie surové	4.6	0.011	4.0
Mlieko kravské surové	3.8	0.012	2.7
Mlieko ženské	3.6	0.025	2.9
Mliečne výrobky:			
Jogurt biely plnotučný	3.6	0.011	2.7
Jogurt biely nízkotučný	0.1	0.004	
Maslo čerstvé	82.6	0.120	50.6
Mlieko plnotučné	3.4	0.006	2.4
Mlieko polotučné	2.0	0.005	1.6
Mlieko sušené plnotučné	26.2	0.120	19.1
Mlieko zahustené nesladené	8.1	0.025	5.6
Mlieko zahustené sladené	9.1	0.034	6.9
Kakaové mlieko plnotučné	3.6	0.006	4.8
Kakaové mlieko polotučné	2.3	0.005	4.8
Ochutené mlieko citrónové	1.8	0.005	0.3
Ochutené mlieko karamelové	1.8	0.005	0.3
Smotana (do kávy)	6.0	0.025	5.4
Smotana 33 % (šľahačka)	33.7	0.109	23.8
Smotana 40 %	40.0	0.137	30.7
Smotanový krém kakaový	18.0	0.055	3.9
Smotanový krém ovocný	17.7	0.055	2.8
Smotan.krém vanilkový so sirupom	17.0	0.058	2.9
Termix - tvarohový dezert čokoládový	9.7	0.013	9.2
Termix - tvarohový dezert karamelový	12.1	0.018	16.3
Termix - tvarohový dezert kávový	9.1	0.013	9.8
Termix - tvarohový dezert ovocný	10.6	0.018	14.2
Termix - tvarohový dezert vanilkový	12.2	0.018	15.9
Tvaroh mäkký - chudý	0.4	0.001	
Tvaroh mäkký - polotučný	5.1	0.017	3.9
Tvaroh mäkký - tučný	11.4	0.037	8.8
Mrazené mliečne výrobky:			
Ascot	8.4	0.033	5.2
Eskimo maxi	6.7	0.065	38.2
Fragola limone	3.7	0.011	0.9
Mrazený smotan.krém čokoládový	17.0	0.025	24.9

Mražený smotanový krém orechový	16.4	0.025	28.1
Nanuková torta	12.1	0.018	23.3
Rollo brune	13.1	0.017	20.2
Zmrzlina mliečna	12.4	0.021	
Syry:			
Čedar - 50 % tuku v sušine	32.2	0.100	24.7
Edelpilz	19.8	0.088	19.0
Eidam - 40 % tuku v sušine	23.4	0.071	18.1
Ementál - 45 % tuku v sušine	29.7	0.092	22.6
Gouda - 45 % tuku v sušine	29.2	0.114	24.0
Hermelín - 50 % tuku v sušine.	25.7	0.072	19.1
Hermelín - 45 % tuku v sušine.	22.3	0.057	9.6
Krémový - Imperial	15.6	0.094	
Parmezán	25.8	0.068	19.3
Topený syr - priemer	32.0	0.088	
Tuky rastlinného pôvodu:			
Olej Heliol	99.7	< 0.001	11.8
Olej Heliol Extra	99.7	< 0.001	11.8
Olej kukuričný	99.7	0.002	15.1
Olej Maja	86.8	0.003	7.8
Olej olivový	99.5	< 0.001	16.1
Olej Palmol	99.7	0.002	15.1
Olej repkový	81.4	0.003	5.9
Olej slnečnicový	99.7	< 0.001	11.8
Olej sójový	99.7	0.001	16.7
Olej stolový	86.9	0.003	7.8
Olej Vegetol	99.7	< 0.001	11.8
Tuk pokrmový Hera	82.6	< 0.001	16.0
Tuk pokrmový Juno	83.3	< 0.001	14.9
Tuk pokrmový Perla	84.1	< 0.001	81.9
Tuk pokrmový Smeta	80.2	0.046	19.6
Tuk pokrmový Visa	82.7	< 0.001	95.7
Tuk margarín stolový	78.8	0.049	28.9
Tuk margarín mliečny špeciál	78.3	0.003	15.0
Tuky živočíšneho pôvodu:			
Bravčová masť topená	99.5	0.090	48.7
Bravčová slanina surová	84.4	0.079	40.6
Hovädzí loj topený	96.7	0.094	60.7
Husací tuk surový	91.5	0.045	29.9
Kačací tuk surový	82.9	0.080	34.0
Pekárske výrobky:			
Biskupský chlebíček	21.6	0.050	
Buchtičky české s tvarohom	10.2	0.001	2.9
Hrebeň maslový s džemom	6.4	0.013	9.9
Hrebeň maslový s makom	13.3	0.013	7.9
Hrebeň maslový s tvarohom	6.8	0.009	7.7
Chlieb lahôdkový Zobor	1.4	0.001	0.3
Orechovník	15.9	< 0.001	1.7
Pagáčik oškvarkový	9.5	0.006	5.1
Pirôžky s tvarohovou náplňou	13.9	0.001	2.1
Rožok grahamový	4.9	0.003	3.8
Rožok špeciál slaný	1.2	0.002	0.2
Šatôčka s orechovou náplňou	12.5	< 0.001	2.7
Šatôčka s tvarohovou náplňou	7.1	0.001	2.6
Tatranský chlieb	1.1	0.001	0.2
Vianočka s hrozienkam	9.3	0.005	12.6

Závin z list. cesta s jablkovou náplňou	4.5	0.023	1.6
Cukrárenské výrobky a trvanlivé pečivo:			
Bábovka šľahaná	14.6	0.002	1.1
Bábovka trená	16.9	0.003	4.8
Bratislavsky rožtek makový	24.1	0.068	8.9
Dia čokoládový rez smotanový	16.2	0.050	4.5
Dia roláda čokoládová	24.9	0.001	11.4
Dia tortový korpus	5.1	0.002	0.5
Dia tortový rez orieškový	23.7	0.236	20.0
Fruti chlebíček	15.8	0.001	4.0
Koláč cukrár. s makovou náplňou	17.4	< 0.001	2.3
Koláč cukrár. s tvarohovou náplňou	8.1	0.039	3.4
Krémeš	10.6	0.055	3.4
Likérový tukový rez	21.6	0.001	5.2
Linecké trené s marmeládou	22.1	0.012	6.6
List. výr. s makovou náplňou	26.8	0.038	4.3
List. výr. s orechovou náplňou	26.1	0.039	3.6
Listová trubička	19.5	0.048	2.9
Listové cesto	28.8	0.034	2.3
Maslové bratislavské rožky makové	26.0	0.050	17.6
Maslové bratislavské rožky orechové	30.0	0.049	17.1
Pagáčik	15.9	0.016	9.2
Parížan	29.2	0.027	4.8
Parížska šľahačka	26.7	0.107	8.1
Parížsky trojhran	24.1	0.084	6.4
Piškové cukrárenské	3.3	0.289	15.7
Pražský dezert	2.8	0.001	3.4
Pražský rez	31.7	0.028	4.8
Sachrový rez	19.8	0.002	2.6
Skalický trdelník	21.8	0.079	14.4
Slané syrové tyčinky	29.1	0.093	12.5
Šiška cukrárenská	21.8	0.062	5.1
Tortový korpus kakaový	14.2	0.002	1.5
Tortový korpus s olejom	13.4	0.002	0.9
Tvarohová šatôčka	7.1	0.001	0.2
Tvarohový závin	13.6	0.002	0.2
Vaječné venčeky s maslovou náplňou	4.8	0.059	11.3
Vianočka cukrárska	13.4	0.141	11.2
Zázvorník	3.7	0.160	9.1