

## 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 višň (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 kefirové 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)<br>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<br>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<br>Salix - 20% t. v suš.                    | 440  | 10,4 | 6    | 2,6  | • | 15  | 0 |
| Leerdammer tavený sýr - 45%<br>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<br>(Kavli) - 38% t. v suš.                        | 850  | 14   | 16   | 0    | ▲ | 5   | 0 |
| Sýr nízkotučný<br>(Kavli) - 24% t. v suš.                              | 570  | 15   | 7    | 0    | ▲ | 2   | 0 |
| Sýr se salámem v tubě<br>(Kavli)- 45% t. v suš.                        | 920  | 15   | 18   | 0    | ▲ | x   | 0 |
| Sýr šunkový v tubě<br>(Kavli) - 41% t. v suš.                          | 870  | 13   | 17   | 0    | ▲ | x   | 0 |
| Tartare s česnekem a<br>bylinkami (Povlt. Mlékárny) -<br>48% t. v suš. | 1450 | 9,5  | 25   | 1,5  | • | 54  | 0 |
| Tavený sýr kapiový s<br>česnekem (Želetava) - 40%<br>t. v suš.         | 890  | 14,5 | 16,5 | 2    | • | 37  | 0 |
| Tomík pomazánkový sýr -<br>50% t. v suš.                               | 1350 | 13,5 | 29   | 3,9  | • | 60  | 0 |
| Veselá kráva -<br>50% t. v suš.  | 1220 | 10   | 26   | 5    | • | 60  | 0 |
| Veselá kráva Kiri -<br>70% t. v suš.                                   | 1370 | 9    | 32   | 2    | • | 70  | 0 |
| Veselá kráva štíhlá -<br>28% t. v suš.                                 | 730  | 15   | 10,5 | 5    | • | 35  | 0 |
| Vital tavený sýr s kořenovou<br>zeleninou - 26% t. v suš.              | 680  | 25   | 6    | 1    | • | 20  | 0 |
| Želetavský nízkotučný sýr FIT<br>- 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) |
|-------------------|--------------|-----------|----------|-----------|----|---------------|--------------|
|-------------------|--------------|-----------|----------|-----------|----|---------------|--------------|

#### Tuky živočišné - 100 g

|                          |      |      |      |     |   |     |   |
|--------------------------|------|------|------|-----|---|-----|---|
| 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 |

#### Tuky rostlinné - 100 g

|                          |      |     |      |     |   |     |   |
|--------------------------|------|-----|------|-----|---|-----|---|
| 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 kobliha - 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)