

Nevhodné volné tuky pro vysoké zastoupení trans MK

Rostlinné tuky pro přímou spotřebu s vyšším obsahem tuku nad 60%	Easy, Finea mix
Rostlinné tuky pro studenou kuchyni s nižším obsahem tuku pod 60%	Diana, Finea light
Směsné emulgované tuky (kombinace rostlinného a mléčného tuku)	Zlatá haná, AB máslo
Rostlinné tuky na pečení, z nich průmyslově vyráběné sušenky, keksy, oplatky (vyhovuje pouze Hera a perla kostky)	Clever kostka, Levně na pečení, Linco na pečení, Lukana cukrářská, koruna 50, Stella, Tesco na pečení
Rostlinné tuky na smažení (vyhovuje pouze Planta, Flora na smažení)	Ceres soft, Lukana, Omega

Tab. Tuky vhodné svým poměrem n-3 n-6 PMK

Rostlinné tuky pro přímou spotřebu s vyšším obsahem tuku	Rama, Rama máslová
Rostlinné tuky pro studenou kuchyni s nižším obsahem tuku	Flora light, Flora pro activ
Nízkotučné pomazánky z rostlinných olejů	Crème bonjour pomazánka
Směsné emulgované tuky (kombinace rostlinného a mléčného tuku)	Crème bonjour kostka
Rostlinné oleje	Lukana fritovací olej, Tesco olej, obecně oleje s převahou lněného, řepkového nebo slunečnicového oleje

Tab. Esenciální PMK, jejich zdroje v potravě a fyziologický význam

	Zdroje v potravě	Fyziologický význam
Linolová (LA)	Rostlinné oleje	Prekurzory prostanoidů n-6 řady a arachidonové kyseliny, součást fosfolipidů membrán
Alfa linolenová (ALA)	rybí olej, listová zelenina, lněný olej	Prekurzory prostanoidů n-3 řady a dokosaheptaenové kyseliny
Arachidonová (AA) es.	Netučné maso, žloutek	Důležitá součást mozkových struktur
Dokosaheptaenová (DHA) es.	Netučné maso, tučné ryby	Důležitá součást mozkových struktur, důležitá pro rozvoj mozku, od ní odvozené hydroxykyseliny mají důležité biologické funkce

Tab. Průměrné zastoupení bílkovin v jednotlivých potravinových skupinách

Potravinová skupina	Průměrné zastoupení bílkovin v gramech na 100 g jedlého podílu potravin
Maso libové	18-20
Masdo tučné	15
Uzeniny	12-30
Vejsce	13-14
Ryby	10-21
Mléko	2-5 (v průměru 305)
Tvarohy	7-12
Sýry	25-35
Luštěniny	20-25, sója 40-42
ořechy	14-20
Obiloviny celozrnné	6-20, pšenice 10-15
Zelenina	méně než 1
Brambory	méně než 1

Tab. Hlavní zdroje vápníku

Obsah vápníku (mg)		Ve 100 g potravin	Na 1 obvyklou porci		
mléko	Mléko kravské plnotučné 3,5%	118-123	240/200 ml		
	Polotučné 1,5-1,8%				
	Odtučněné 0-0,5%				
Mléčné výrobky	jogurty	110-140	200/150g 250/200g		
	Sýr balkánský			600	300/50g
	Sýr tavený nízkotučný 20% t.v.s			600	180/30g 300/50g
	Sýr tavený tučný, 60% t.v.s.			400	120/30g 200/50g
olejiny	mák	1460	220/15g		
	Lněné semínko	260	26/10g		
ořechy	lískové	226	110/50g		
	vlašské	87	40/50g		
Corn flakes obohacené vápníkem	Cini Minis Vápník + 8 vitaminů Nestle	267	80/30g		
	Šmudlův mls Bona vita	191	60/30g		
Zelenina	brokolice	105	210/200g		
	Kapusta	47	94/200g		
sardinky		85	85/100g		
minerálka		25	50/200ml		
maso	Vepřová kýta	5	5/100g		

Tab. Zdroje vitamínu D

Obsah vitamínu D ₃ (µg)		Ve 100 g potraviny	Na 1 obvyklou porci potraviny
Obohacené margaríny	Rama Classic	205	0,25/10 g
	Perla tip	205	0,25/10 g
Mořské ryby – maso	sleď	30	30/100 g
	losos	16	16/100 g
	sardinky	7,5	7,5/100 g
	treska	1,3	1,3/100 g
Žloutek		7,0	7/2 ks
Máslo		1,3	0,13/10 g
Játra vepřová		1,3	1,0/80 g
Mléko		0,03	0,06/200 ml

Tab. Potravinové zdroje železa

Obsah železa (mg) a jeho vstřebatelnost		Ve 100 g potraviny	Na 1 obvyklou porci potraviny	Vstřebatelnost
Maso	Hovězí maso libové	2	2/100 g	Vysoká
	Vepřové maso libové	1,5	1,5/100 g	Vysoká
	Kuře - prsa	1,1	1,1/100 g	Vysoká
	Jelito	6,4	6,4/100 g	Vysoká
	Vepřová játra	22	22/100 g	Vysoká
Vejce	Žloutek	7	2,1/30 g	Dobrá
Zelenina	Špenát	4,1	8,2/200 g	Špatná (oxaláty)
	Rebarbora	0,5	0,5/100 g	
	Petržel nať	5,5	0,3/5 g	Dobrá (vit.C)
Luštěniny	Sójová mouka plnotučná	12	1,2/10 g špatná (sójové proteiny)	
Ořechy	Vlašské ořechy	2,5	1,3/50 g	Špatná (polyfenoly)
	Lískové ořechy	3,8	1,9/100 g	
	Pistácie	6,7	3,3/50 g	
Obiloviny (pouze obohacené nebo celozrnné)	Corn flakes Cini Minis Nestle	11,8	3,5/30 g	Dobrá (vit.C)
	Šnudlův mls	3,8	1,1/30 g	
Tradované mýty	Červené víno	0,7	1,4/200 ml	Špatná (polyfenoly)