



Chléb konzumní (velikost dlaně)
67 g, 683 kJ



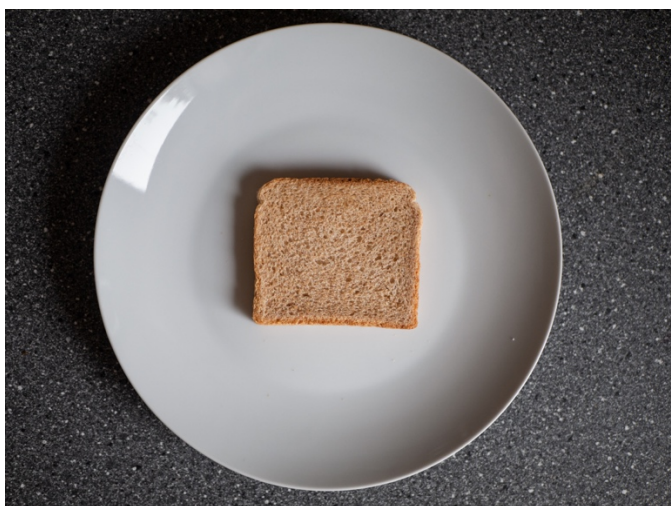
Chléb konzumní
41 g, 418 kJ



Chléb konzumní
33 g, 336 kJ



Chléb konzumní
29 g, 295 kJ



Toustový chléb celozrnný
24 g, 257 kJ



Chléb žitný Moskva
34 g, 330 kJ



56 g

743kj



48 g

672 kj



64 g

756kj



60 g

739kj



37 g

390kj



36 g

407kj



100 g
1419 kJ

Čokoládový muffin



56 g
978 kJ

Donut s čokoládovou polevou

120 g
2100 kJ



120 g
280 kJ

2x donut vs. jablko



88 g
1452 kJ

Croissant s oříškově-čokoládovou náplňou



100 g
1100 kJ

**Dezert Tiramisu s krémom
z mascarpone 78 %, s piškótou,
s kakaovým práškom a s kávou**



200 g
2640 kJ

Vianočka s hrozičkami



30 g
396 kJ

1 diel vianočky



136 g
2837 kJ

**Vaječné vafle
s lieskoorieškovou náplňou**



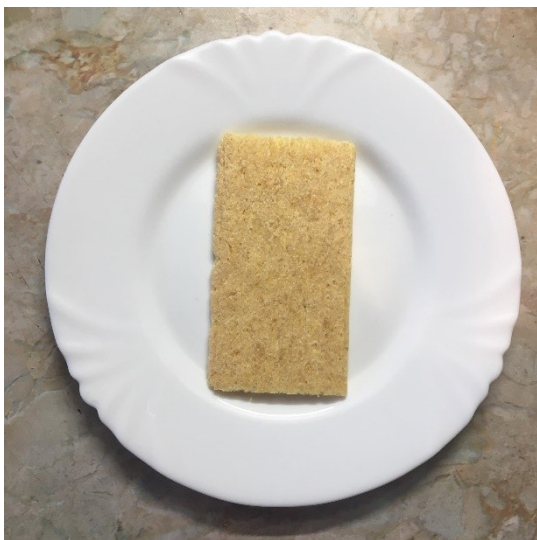
33 g
690 kJ

1 ks vafle

Balenie: kukuričné krehké plátky (60 g/ 921 kJ) na 100 g/ 1520 kJ



Doporučená porcia (1ks/6 g/ 91 kJ)



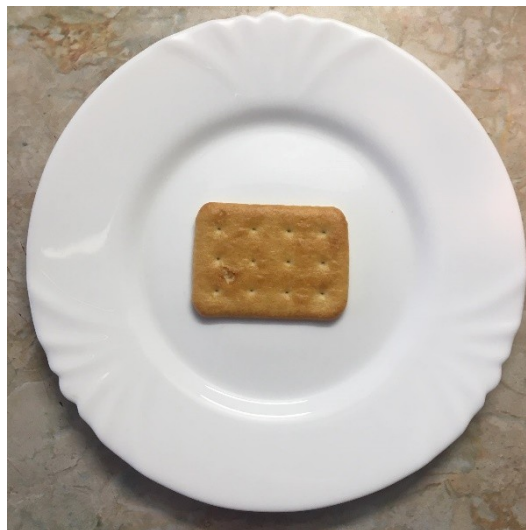
Obvyklá porcia (3ks/ 19 g / 289 kJ)



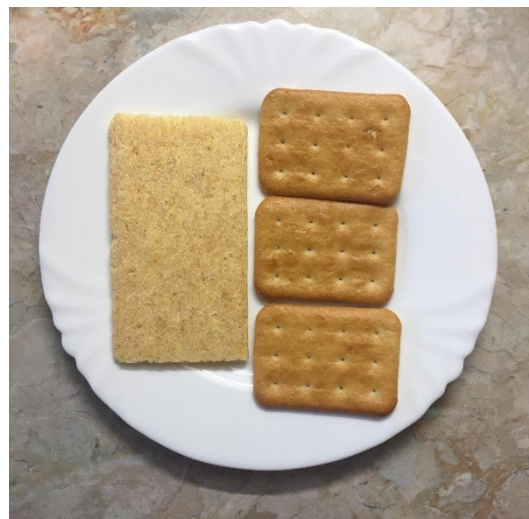
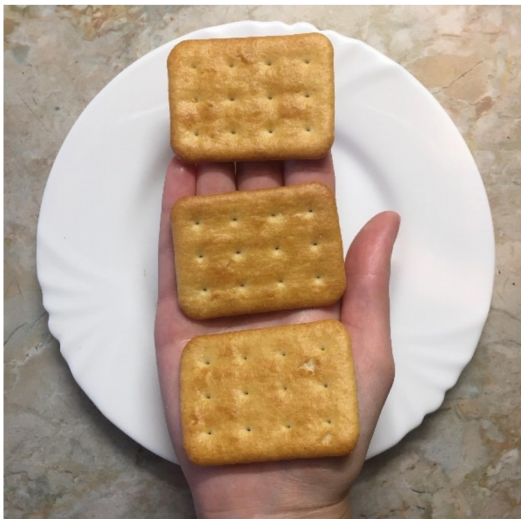
Balenie: Craks – slané kekry (100 g / 1953 kJ)



Doporučená porcia (1ks/ 4 g/ 78 kJ)



Obvyklá porcia (3ks/ 13 g/ 254 kJ)





Mysli 14 g 246 kJ



Mysli 45 g 790 kJ



Mysli 70 g 1229 kJ



Corn flakes 4 g 54 kJ



Cornflakes 30 g 403 kJ



Cornflakes 70 g 941 kJ



Vločky 7 g 104 kJ



Vločky 40 g 593 kJ



Vločky 65 g 964 kJ



Popcorn 1 g 19 kJ



Popcorn 30 g 582 kJ



Popcorn 55 g 1066 kJ



5g 152.7kJ



10g 305.4kJ



15g 458.1kJ





20g 610.8kJ



10g (jednoporciové balenie) 305.4kJ



Polotvrdý sýr Tilsit 45%, 100g

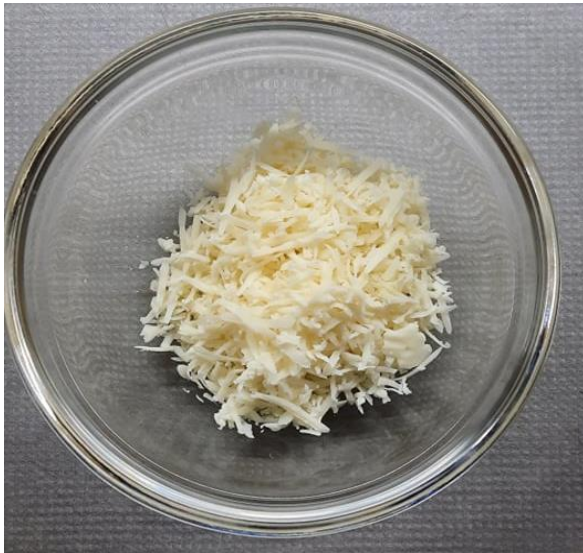
1474 kJ, 28g T, 25g B



45%, 20g – 294,8 kJ, 5,6g T, 5g B



45%, 10g -147,4 kJ



Eidam Madeta 30%, 15 g – 165 kJ
100g – 1105 kJ, 16g T, 29g B



Eidam 30%, 30g – 330 kJ



Hermelín 46%, 100g
1294 kJ, 26g T, 19g B



Hermelín 25 g – 323,5 kJ ,6,5g T, 4,75g B
Hermelín 12,5 g -161,75 kJ, 3,25 g T, 2,4 B



45% Smetanový sýr **100g**

968 kJ, 19g T, 14g B



(Menší chléb) **25g - 242 kJ, 4,75 T, 3,5 B**

O kolik gramů taveného sýra se chleby liší?

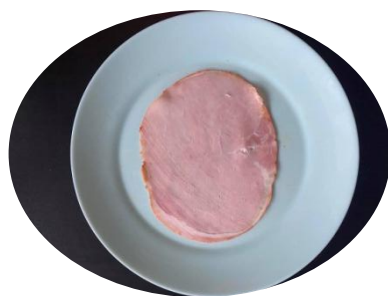


Váženie potravín



Porovnanie 1 plátku:

Bravčová šunka



15g

77kJ

Kuracia šunka



15g

63kJ

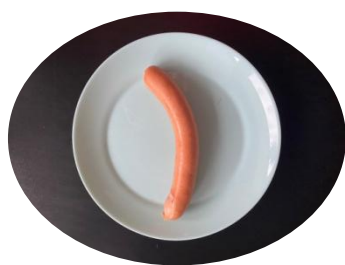
Saláma paprikáš



3g

54kJ

Párka



1 ks

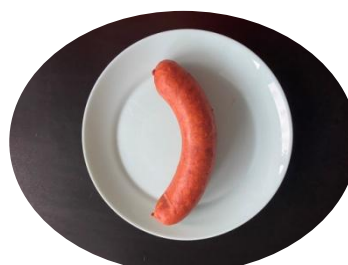
68g

841kJ

100g

1238kJ

Klobása



1 ks

167g

1245kJ

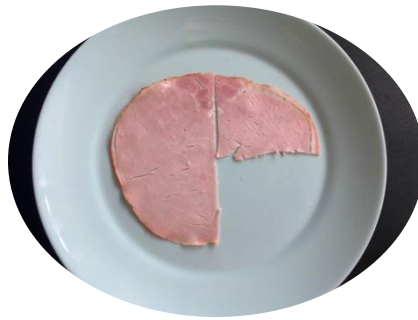
100g

746kJ



10g

42kJ



51,8kJ

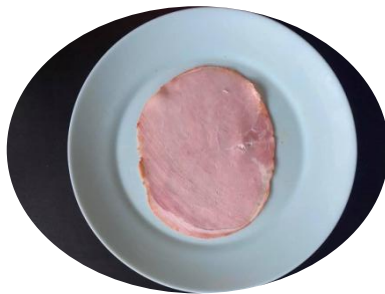


182kJ



15g

63kJ



77kJ

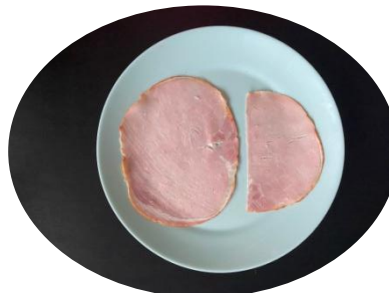


273kJ



20g

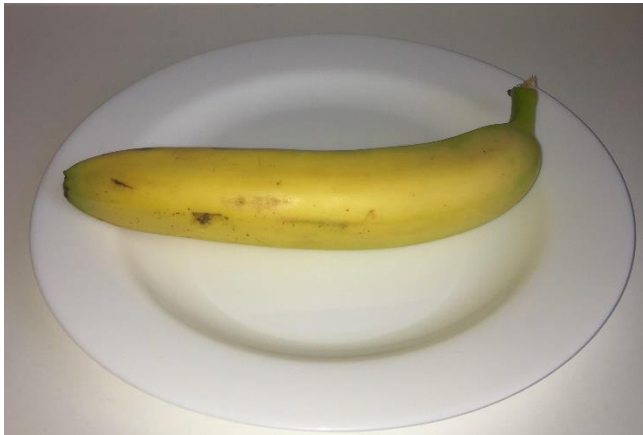
84kJ



103kJ



364kJ



Banán so šupou 1ks , 250 g, 980kJ



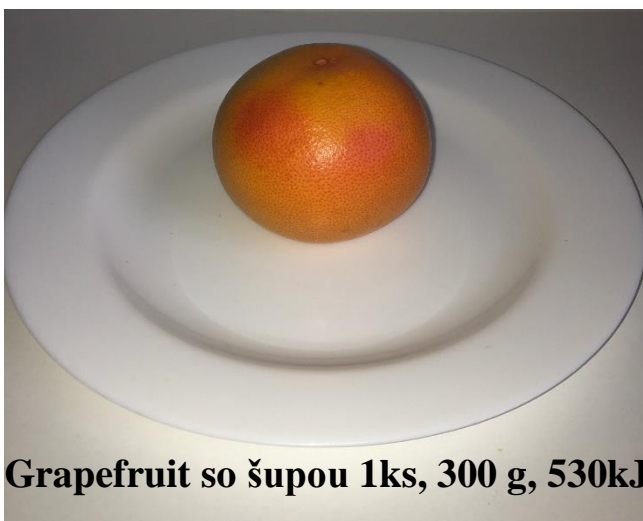
Banán bez šupy 1ks, 170 g, 670kJ



Jablko 1ks, 200 g, 220kJ



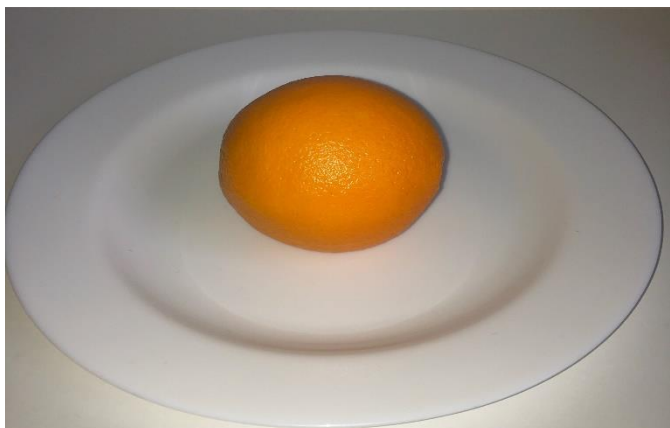
Hrozno biele, 100 g, 310kJ



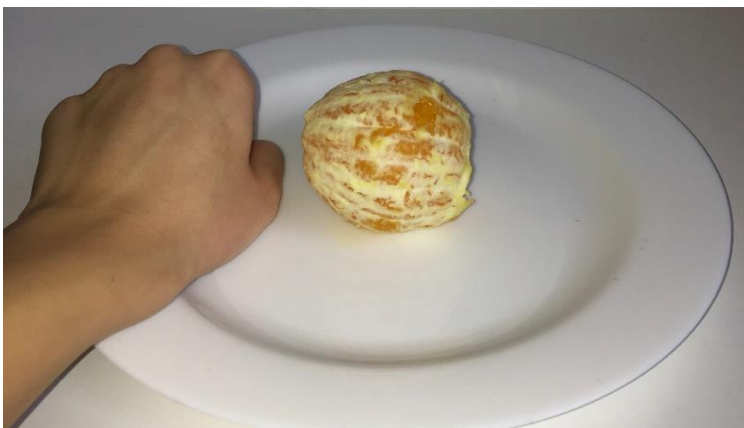
Grapefruit so šupou 1ks, 300 g, 530kJ



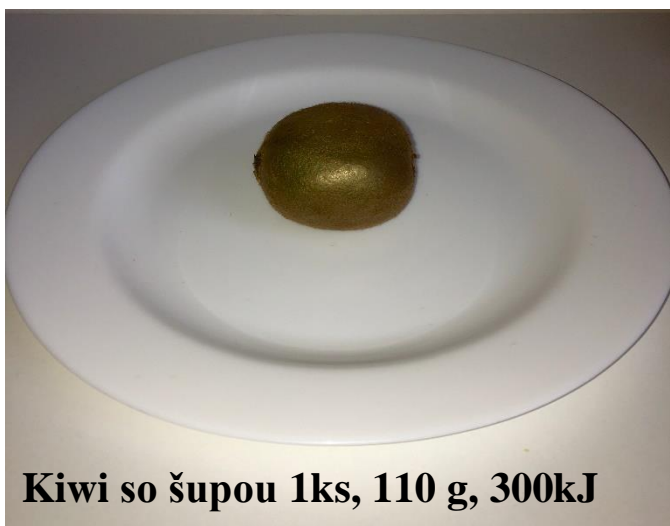
Grapefruit bez šupy 1ks, 230 g, 400kJ



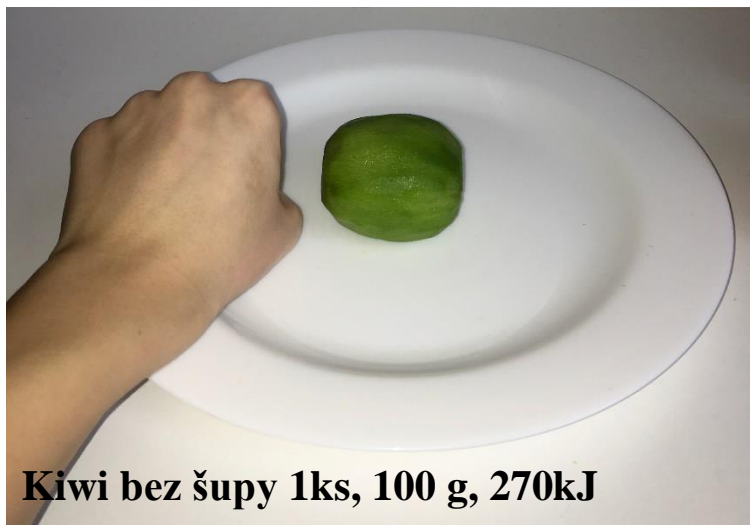
Pomaranč so šupou 1ks, 230 g, 480kJ



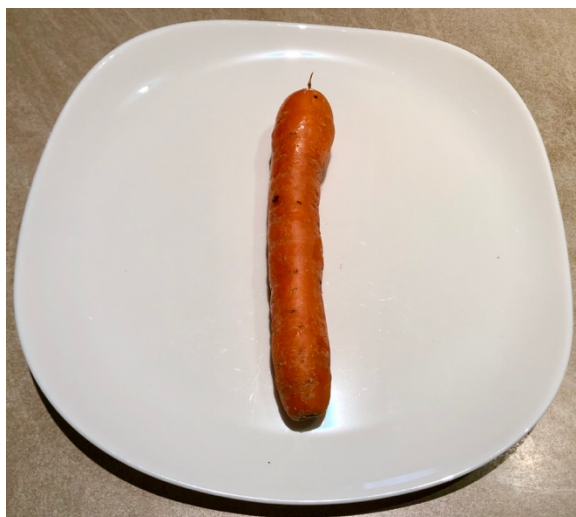
Pomaranč bez šupy 1ks, 150 g, 310kJ



Kiwi so šupou 1ks, 110 g, 300kJ



Kiwi bez šupy 1ks, 100 g, 270kJ



MRKEV 1ks
80g
121 kJ



BROKOLICE
200g
306 kJ



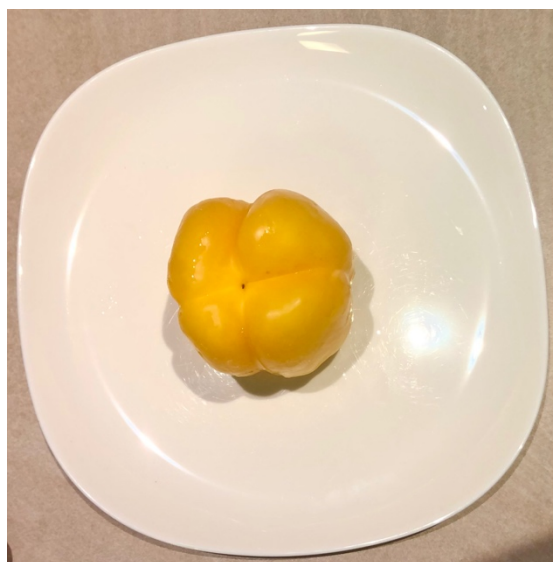
ŘEDKVIČKA
1 porce – 100 g
45 kJ



RAJČE

1 ks rajče – 90g = 6ks
cherry paradajok

← 79 kJ 97 kJ →



PAPRIKA

1 ks – 150g
147 kJ



List ledového salátu, 21g



☆ ledový salát

Množství x g ▾

Zapsat potravinu do jídelníčku



Energetická hodnota
14 kJ

Bílkoviny
0,15 g

Sacharidy
0,42 g

Tuky
0,03 g

Vláknina
0,25 g

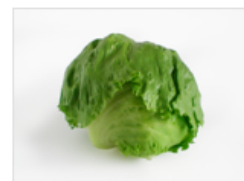
Porce ledového salátu, 100g



☆ ledový salát

Množství x

Zapsat potravinu do jídelníčku



Energetická hodnota
67 kJ

Bílkoviny
0,7 g

Sacharidy
2 g

Tuky
0,14 g

Vláknina
1 g

Kupovaná salátová směs Tesco Toscana style, porce 100g



☆ Čerstvá salátová směs Toscana Style Tesco (Tesco Stores ČR a.s.)

Množství x 1 g ▼

Zapsat potravinu do jídelníčku



Energetická hodnota
95 kJ

Bílkoviny
2 g

Sacharidy
3 g

Tuky
0,2 g

Vláknina
1 g

Mrkvový salát z nastrouhané mrkve a zálivky z citronové šťávy, vody a cukru, porce 150g



☆ salát mrkvový s citrónem

Množství x

Zapsat potravinu do jídelníčku



Energetická hodnota
399 kJ

Bílkoviny
1 g

Sacharidy
3 g

Tuky
0,3 g

Vláknina
4 g

Stroužek česneku, 6g



☆ česnek

Množství x g

Zapsat potravinu do jídelníčku



Energetická hodnota
32 kJ

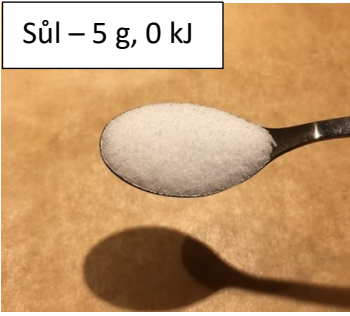
Bílkoviny
0,37 g

Sacharidy
2 g

Tuky
0,02 g

Vláknina
0,09 g

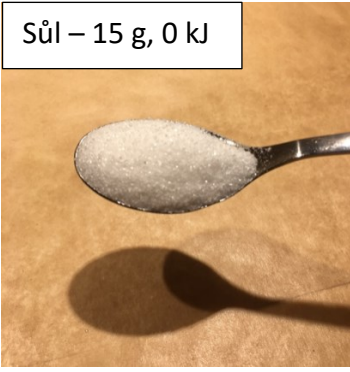
Sůl – 5 g, 0 kJ



Sůl – 5 g, 0 kJ



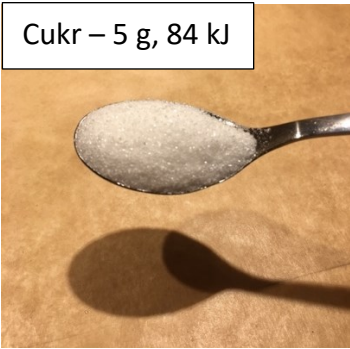
Sůl – 15 g, 0 kJ



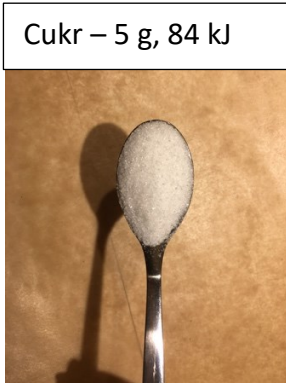
Sůl – 15 g, 0 kJ



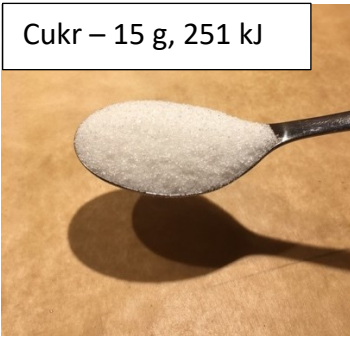
Cukr – 5 g, 84 kJ



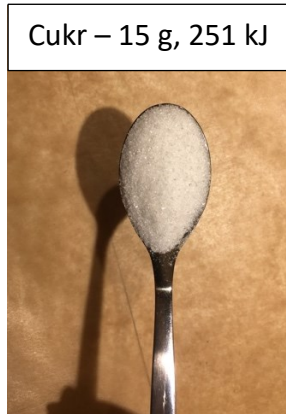
Cukr – 5 g, 84 kJ



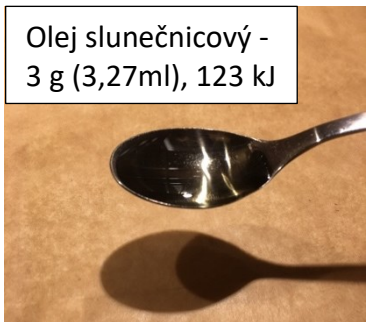
Cukr – 15 g, 251 kJ



Cukr – 15 g, 251 kJ



Olej slunečnicový -
3 g (3,27ml), 123 kJ



Olej slunečnicový
- 3 g (3,27ml),



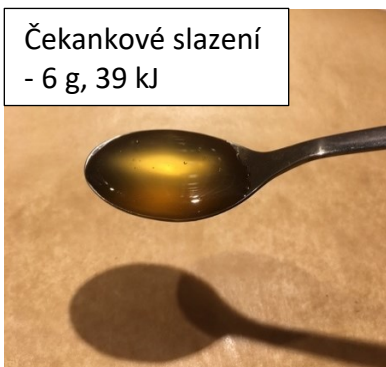
Olej slunečnicový -
10 g (10,9ml), 409 kJ



Olej slunečnicový -
10 g (10,9ml), 409 kJ



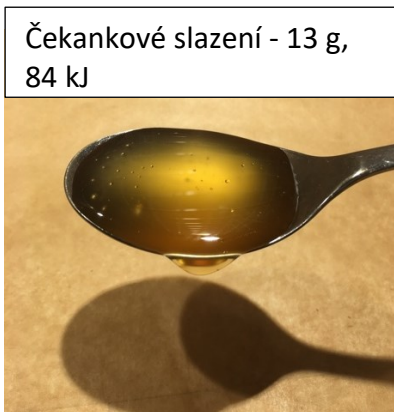
Čekankové slazení
- 6 g, 39 kJ



Čekankové
slazení - 6 g, 39 kJ



Čekankové slazení - 13 g,
84 kJ



Čekankové slazení - 13
g, 84 kJ



Med - 8 g, 112 kJ



Med - 8 g, 112 kJ



Med - 13 g, 181 kJ



Med - 13 g, 181 kJ





Vlašské ořechy

20g = 573KJ



Doporučená denná dávka

30g = 859KJ



Chia- doporučená denná dávka

10g =178KJ



6g = 107KJ



Sezamové semienka

6g = 148KJ



Mak- 4g = 91KJ



Arašidové maslo- doporučená denná dávka 33g = 783KJ

Sušené ovoce a kokos

LŽÍCE ROZINEK – 30g = 412,2kJ



ŠVESTKY – 30g = 311kJ



BRUSINKY – 30g = 421,5kJ



MERUŇKY – 30g = 356,7kJ



**LYOFILIZOVANÉ JAHODY
20g – 368,7kJ**



**LYOFILIZOVANÉ MERUŇKY
20g = 321,6kJ**



**LŽÍCE KOKOSU
30g = 879kJ**

Kompoty, dětská přesnídávka, pudink



Ananasový kompot
295kJ/100g



Přesnídávka – jablko
464kJ/190g



Vanilkový pudink
512kJ/142g

Helena Vaclová

NUT

Vejce syrové

60 g

energetická hodnota: 379 kJ = 91 kcal



Vejce uvařené bez skořápky

54g

energetická hodnota: 367 kJ = 88 kcal



Helena Vaclová
NUT

Bílek uvařený

37g

energetická hodnota: 77 kJ = 18 kcal



Žloutek vařený

17g

energetická hodnota: 226 kJ = 54 kcal



Krupičná kaše



620 kJ/100 g



1245 kJ/200 g



1870 kJ/300 g

Zeleninová polévka



780 kJ/200 ml



1175 kJ/300 ml



120 g krůtího prsa před tepelnou úpravou
528 kJ



90 g po tepelné úpravě (dušení)

Ztráta hmotnosti po tepelné úpravě je 25 %.



120 g candátu obecného s kůží
459 kJ



67 g po tepelné úpravě (pečení)

Ztráta hmotnosti po tepelné úpravě je 45 %.



100 g = 160 kJ

TOFU MARINOVANÉ



100 g = 141 kJ



Rýže dlouhozrná, syrová	100 g	1439 kJ
-------------------------	-------	---------



Střední syrová brambora	142 g	572 kJ
-------------------------	-------	--------



Rýže dlouhozrná vařená	100g	526 kJ
------------------------	------	--------



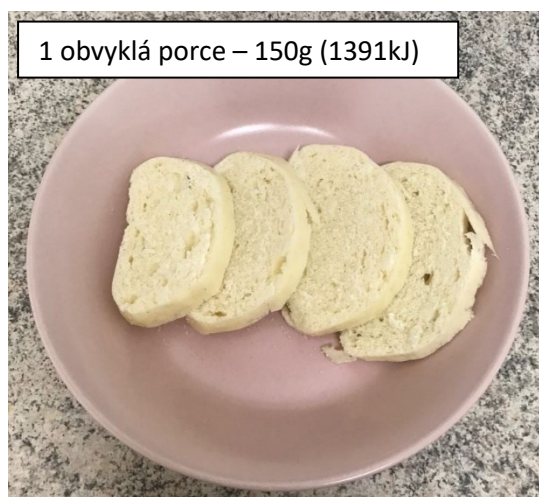
Brambory vařené	200 g	708 kJ
-----------------	-------	--------



Bramborová kaše (s mlékem)	200 g	694 kJ
----------------------------	-------	--------

- ✓ 1 ks houskový knedlík, 1 ks bramborový knedlík, u obou knedlíků obvyklá servírovaná porce, 100 g těstovin v suchém stavu a znovu zvážené po uvaření

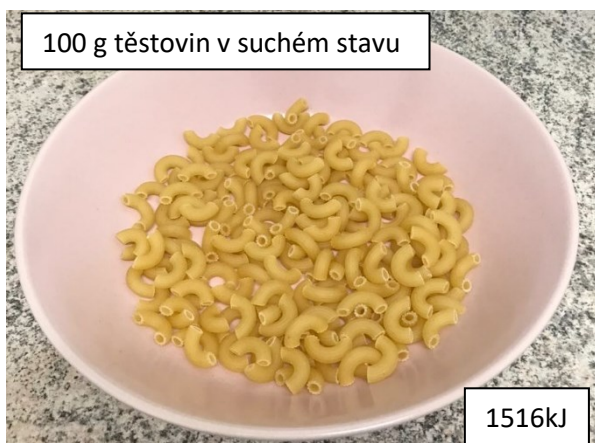
Houskový knedlík



Bramborový knedlík



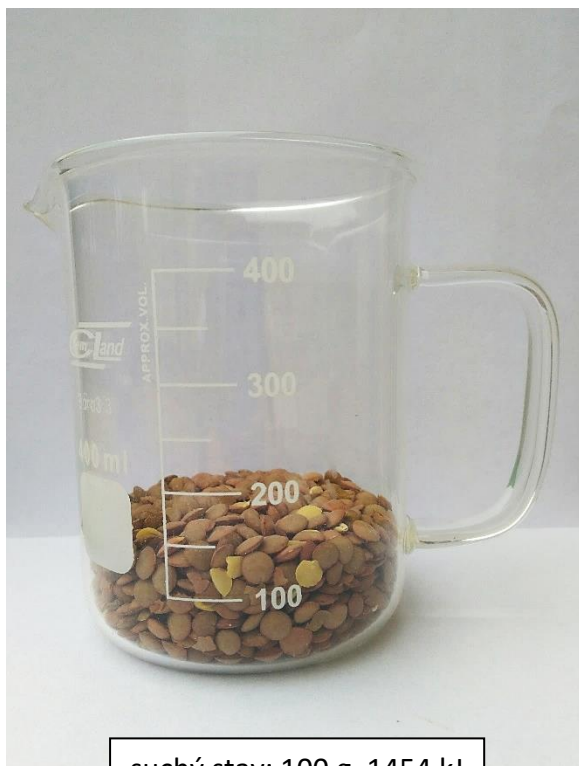
Těstoviny



Po uvaření se energetická hodnota těstovin zmenšuje v závislosti od druhů 2 až 3x, ale váha se naopak zvyšuje, což způsobeno pohlcováním vody při vaření

22. Luštěniny, jiné obiloviny

Čočka velkozrnná



suchý stav: 100 g, 1454 kJ



vařený stav: 198 g, 1454 kJ

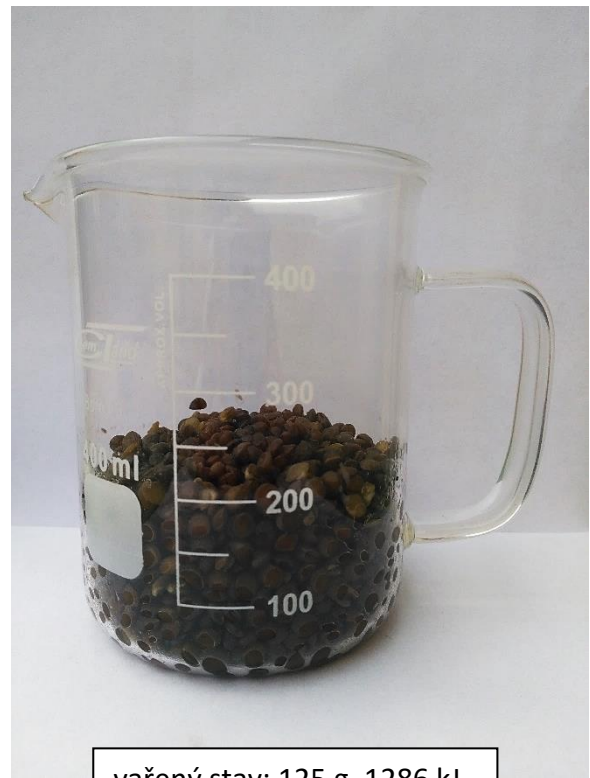


vařený stav: 100 g, 727 kJ

Černá čočka



suchý stav: 100 g, 1286 kJ



vařený stav: 125 g, 1286 kJ



vařený stav: 100 g, 1029 kJ

Fazole červená ledvina



suchý stav: 100 g, 1242 kJ

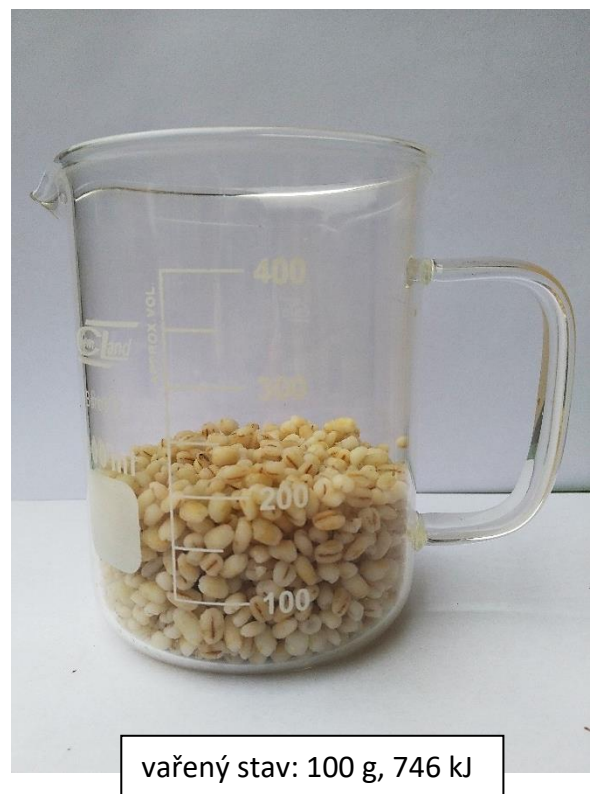
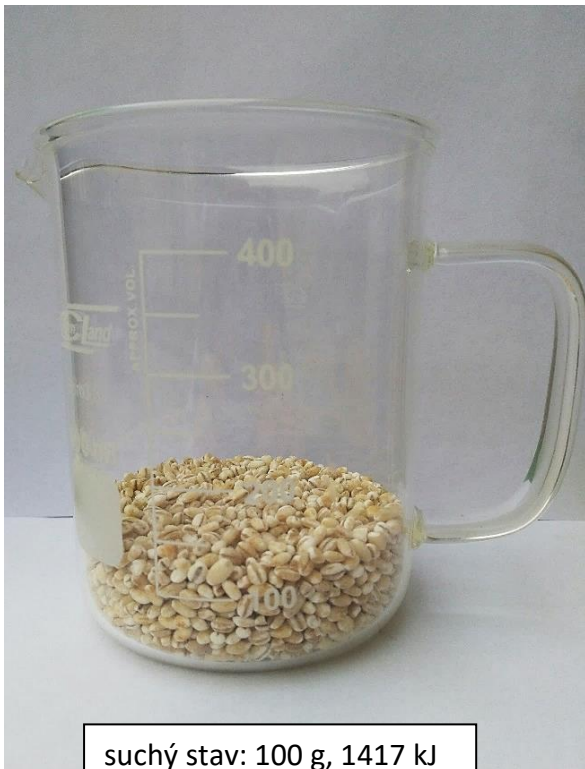


vařený stav: 209 g, 1242 kJ

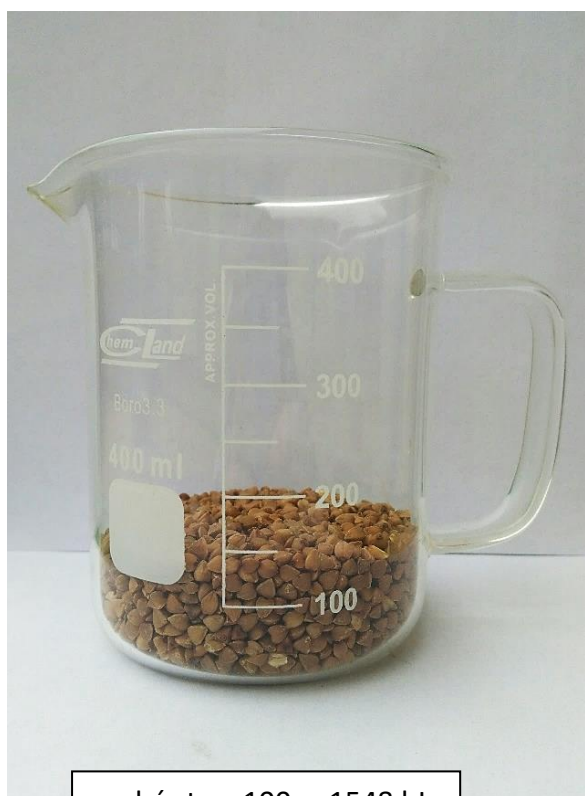


vařený stav: 100 g, 594 kJ

Ječné kroupy



Pohanka loupaná kroupy



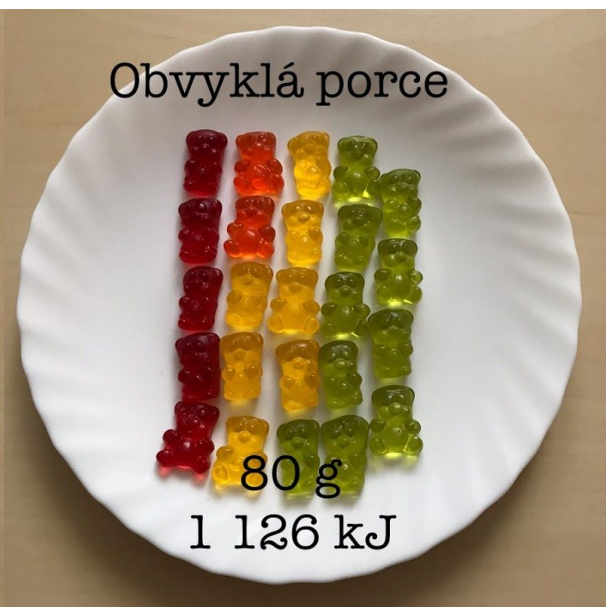
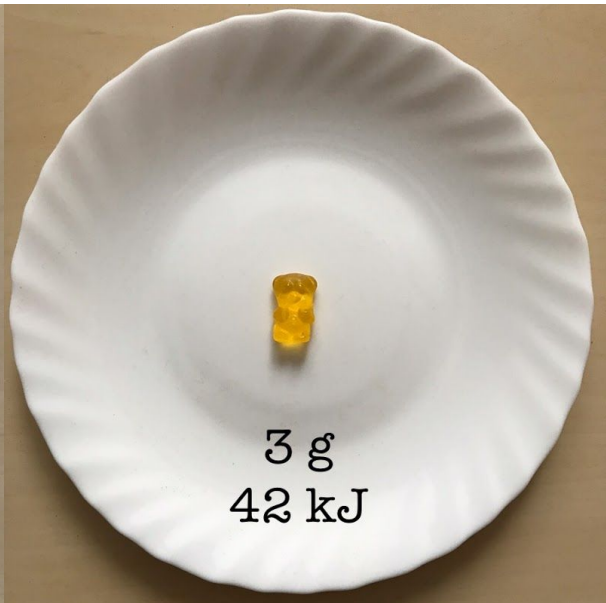
suchý stav: 100 g, 1548 kJ



vařený stav: 217 g, 1548 kJ



vařený stav: 100 g, 713 kJ

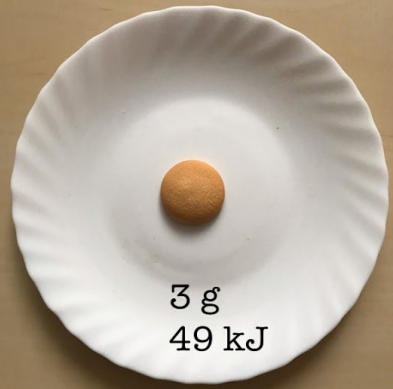




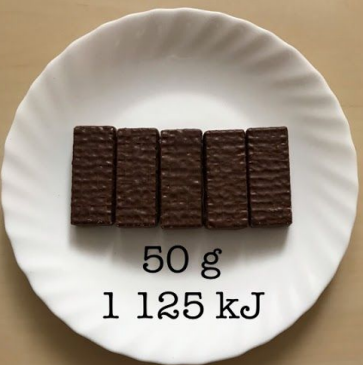
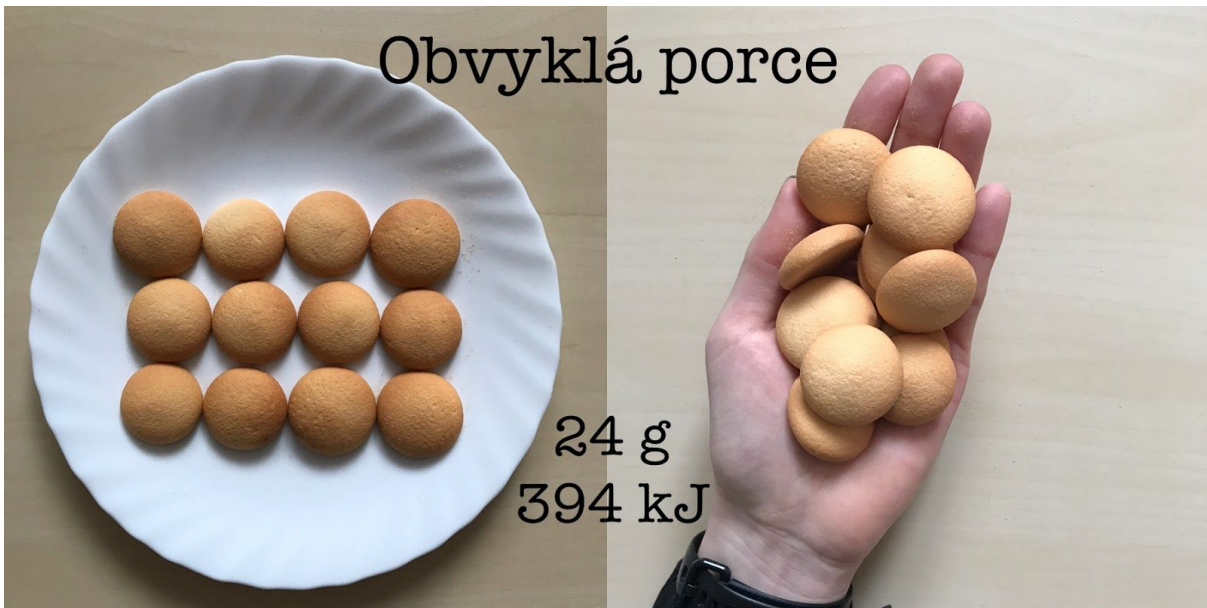
Doporučená porce



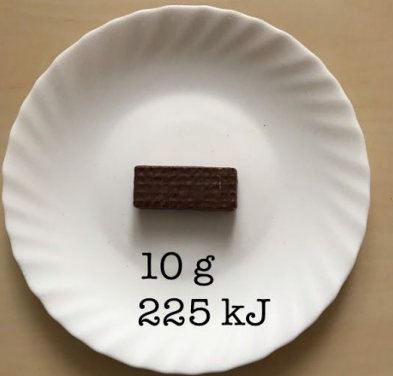
20 g
328 kJ



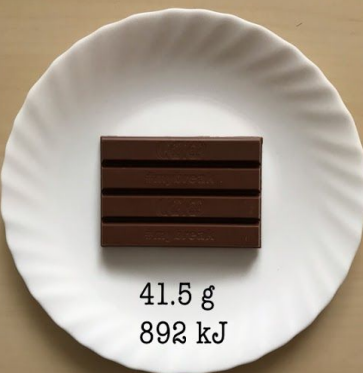
3 g
49 kJ



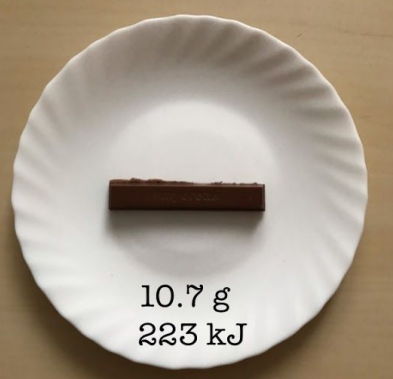
50 g
1 125 kJ



10 g
225 kJ

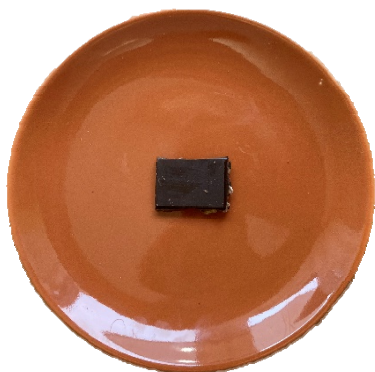


41.5 g
892 kJ



10.7 g
223 kJ

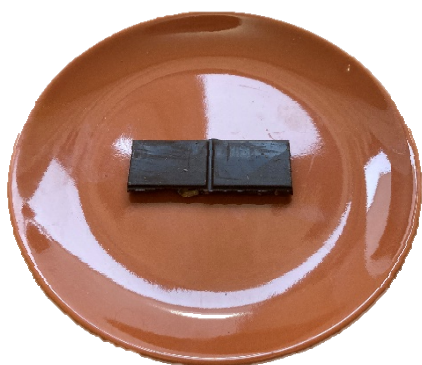
Čokoláda



1 ks (čtvereček) = 20 g, 434 kJ



1ks ve srovnání s krabičkou zápalek



2ks (řada) = 40 g, 868kJ – předpokládaná porce



Ve srovnání



Celé balení = 120 g, 2604 kJ

Cukroví - perníčky



1ks = 8 g, 117 kJ



3 ks = 24 g, 351 kJ – předpokládaná porce i doporučená

Zákusek – větrník



1 ks = 90 g; 1407,6 kJ – obvyklá porce



porce odpovídající hodnotě cca 500 kJ – 30 g = 469 kJ



Celá porce ve srovnání s pěstí



doporučená porce ve srovnání s krabičkou zápalek