

Porovnání potravin z hlediska obsahu energie a tuku

Autor: Mgr. Aneta Sadílková

Vysoce energetické potraviny	Energie	Tuky	Vhodnější alternativy	Energie	Tuky
	na 100 g	na 100 g		na 100 g	na 100 g
trvanlivý salám	1850 kJ/442 kcal	37 g	šunka kuřecí/vepřová	440 kJ/105 kcal	2 g
paštika játrová	1300 kJ/311 kcal	30 g	tuňák ve vlastní šťávě	471 kJ/113 kcal	< 1 g
Kachna průměr	1600 kJ/ 384 kcal	37 g	kuřecí prsa (bez kůže)	450 kJ/ 108 kcal	3 g
Vepřová tlačinka	1050 kJ/251 kcal	20 g	vejce 2ks	600 kJ/ 140 kcal	10 g
párky průměr	1300 kJ/311 kcal	28 g	filé z tresky	320 kJ/ 76 kcal	< 1 g
sekaná domácí	1100 kJ/266 kcal	19 g	Žervé	745 kJ/ 178 kcal	16 g
Tavený sýr	1100 kJ/266 kcal	22 g	Cottage	455 kJ/ 108 kcal	6 g
Pomazánkové máslo	1370 kJ/327 kcal	33 g	Ricotta	530 kJ/ 126 kcal	9 g
Anglická slanina	1553 kJ/371 kcal	35 g	zavináč	749 kJ/ 179 kcal	12 g
Niva	1600 kJ/382 kcal	34 g	Mozarella light	689 kJ/ 164 kcal	8,5 g
Hermelín	1400 kJ/334 kcal	28 g	Hermelín Figura	1000 kJ/ 203 kcal	17,5 g
Eidam 45 %	1434 kJ/ 342 kcal	26 g	Olomoucké tvarůžky	524 kJ/ 125 kcal	< 1 g
Majonéza	2840 kJ/ 678 kcal	75 g	jogurt bílý průměr	270 kJ/ 64 kcal	3 g
Smetana 33%	1360 kJ/ 325 kcal	34 g	jogurt ovocný průměr	380 kJ/ 90 kcal	3 g
Řecký jogurt jahoda	590 kJ/ 140 kcal	7 g	Ovofit	283 kJ/ 67 kcal	1,5 g
Krajanka smetanový jogurt	620 kJ/ 148 kcal	9 g	Madeta tvaroh s jogurtem	386 kJ/ 92 kcal	1,2 g
spékané müsli (50 g)	902 kJ/216 kcal	8 g	Vločky ovesné (50 g)	750 kJ/179 kcal	3,5 g
Pribináček	998 kJ/ 238 kcal	16 g	Termix	526 kJ/ 125 kcal	2 g
Florian	620 kJ/148 kcal	8,4 g	puding	390 kJ/ 93 kcal	1,3 g
croissant plněný	1847 kJ/ 441 kcal	28 g	tvaroh nízkotučný	280 kJ/ 67 kcal	< 1 g
kobliha s marmeládou	1600 kJ/382 kcal	17 g	tvaroh polotučný	460 kJ/ 109 kcal	3,8 g
čokoláda mléčná/hořká	2230 kJ/532 kcal	30/40 g	nanuk Míša (1 ks)	530 kJ/ 126 kcal	7,7 g
závin jablečný	1650 kJ/298 kcal	16 g	nanuk Mrož (1 ks)	384 kJ/ 92 kcal	6 g
Tatranka	2200 kJ/526 kcal	29 g	banán	390 kJ/ 93 kcal	0,24 g
dort průměr	1700 kJ/420 kcal	25 g	mléčná rýže	480 kJ/ 114 kcal	3,4 g
chipsy	2213 kJ/523 kcal	35 g	zelené olivy	581 kJ/139 kcal	14 g
zeleninové chipsy	2500 kJ/599 kcal	46 g	kedlubna	130 kJ/ 31 kcal	1 g
pražené mandle	2700 kJ/645 kcal	56 g	cherry rajčata	74 kJ/ 17 kcal	<1 g
popcorn	2070 kJ/496 kcal	26 g	mrkev	150 kJ/ 36 kcal	<1 g
			+ dip z jogurtu/tvarohu	280-460kJ/67-109kcal	< 3,8 g
Nápoje s vysokým obsahem energie					
víno červené 200 ml	640 kJ/153 kcal		pivo nealko 500 ml	430 kJ/102 kcal	
tvrdý alkohol 50 ml	460 kJ/110 kcal		víno bílé suché 200 ml	600 kJ/143 kcal	
pivo 10° 500 ml	655 kJ/156 kcal		víno bílé polosladké 200 ml	770 kJ/184 kcal	
pivo 12° 500 ml	875 kJ/209 kcal				
Coca-cola 500 ml	892 kJ/213 kcal	52 g cukru			
džus 100%	900 kJ/215 kcal	50 g cukru			
káva latte (Costa) střední	800 kJ/191 kcal	11 g tuku			

Zdroj: www.kaloricketabulky.cz (průměrné hodnoty)

Autor: nutriční terapeutky 3. interní kliniky 1. LF UK a VFN v Praze