

Hubněte zdravě...



...a natrvalo!

Jak nakupovat kvalitní a nutričně hodnotné potraviny?



www.stob.cz

Jak nakupujete potraviny?

Zamyslete se, co je vašimi hlavními kritérii při nákupu potravin

- cena
- složení
- výživové údaje
- přítomnost „éček“
- chuť
- vzhled
- reklama
-



Pořadí vnímání důležitosti zdravotních rizik

Dle odborníků je nejdůležitějším faktorem při výběru potravin správná skladba stravy, chemické kontaminanty a přídatné látky jsou naopak nejméně důležité.

A jak to vnímáte vy?

Zdravotní rizika z potravin		
pořadí	podle odborníků	podle laiků
1.	výživa (složení stravy)	chemické kontaminanty
2.	kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny	potravinářská aditiva (látky přídatné „E“)
3.	přírodní toxické látky	kontaminace potravin mikroorganismy a jejich toxiny
4.	chemické kontaminanty	výživa (složení stravy)
5.	potravinářská aditiva (látky přídatné „E“)	přírodní toxické látky

Jak se orientovat v údajích na obale?

Jaké údaje jsou z hlediska kvality a bezpečnosti potravin nejdůležitější?

- datum minimální trvanlivosti nebo datum použitelnosti
- složení
- přítomnost alergenů
- výživové údaje



Datum minimální trvanlivosti (DMT)

„minimální trvanlivost do...“

- doba, po kterou si potravina **zachovává své specifické vlastnosti** (při dodržování skladovacích podmínek)
- po uplynutí DMT se **výrobky mohou prodávat**, ale musí být nabízeny odděleně a s jasným označením
- povinně se uvádí na potravinách kromě těch, které se mohou rychle zkazit a u nichž se používá datum použitelnosti
- na některých potravinách se nemusí uvádět
- např. čerstvé ovoce, zelenina, lihoviny, čerstvé pečivo, sůl, cukr, ocet

Po mírném překročení DMT jsou potraviny při správném skladování zdravotně nezávadné, a pokud nevykazují viditelné senzorické změny, není nutné je ihned vyhazovat.

Neplývejte zbytečně potravinami!!!

Datum použitelnosti

„spotřebujte do...“

- uvádí se na potravinách s kratší trvanlivostí náchylných ke zkažení
 - maso, masné výrobky, mléko, mléčné výrobky, pomazánky...
- po uplynutí uvedeného data se výrobky nesmí prodávat ani nabízet zdarma



Složení

- složky se řadí **sestupně dle obsahu**, tzn. že složka, které je ve výrobku nejvíce, je na prvním místě
- povinnost uvádět **alergenní složky**
 - např. obiloviny obsahující lepek, vejce, ryby, arašídy, sójové boby, mléko apod.

Podle pořadí uvedených složek lze odhadnout kvalitu potravin

- celozrnné výrobky – celozrnná mouka ve složení na prvním místě
- paštika – kůže, sádlo x játra, maso
- snažte se vyhnout potravinám, kde je na prvním místě uveden cukr



CZ Cukrovinky a příchutí jahody

Složení: **cukr, pšeničná mouka** (obsahuje lepek), glukózový sirup, ovocná šťáva z koncentrátu bílého hroznového vína (15%), rostlinný tuk, kyseliny (kyselina citrónová, kyselina jablečná), barvicí extrakty (paprika, mrkev, ibišek), regulátor kyselosti (citrát sodný), emulgátor (mono a diglyceridy mastných kyselin z jedlých tuků), barviva (kurkumin, brilantní modř), aroma.

Výživové údaje

- dle nového nařízení povinnost od prosince 2016 uvádět na všech balených potravinách
 - s výjimkou vody, alkoholických nápojů, žvýkaček apod.

povinné údaje:

- **energetická hodnota** (kJ/kcal)
- **tuky** (g)
 - z toho **nasycené mastné kyseliny**
- **sacharidy** (g)
 - z toho **cukry**
- **bílkoviny** (g)
- **sůl** (g)

dobrovolné údaje:

- mononenasycené mastné kyseliny
- polynenasycené mastné kyseliny
- polyalkoholy
- škroby
- vláknina
- vitaminy a minerální látky

nepovolené údaje:

- *trans* mastné kyseliny
- cholesterol
- omega-3 mastné kyseliny

Výživové údaje

Jak vybírat potraviny podle výživových údajů?

- co nejnižší obsah nasycených mastných kyselin
- co nejnižší obsah cukru
- co nejnižší obsah soli
- co nejvyšší obsah vlákniny (pokud je uveden)

Výživové údaje	na 100 g/100 ml
Energetická hodnota	kJ/kcal
Tuky	g
<i>z toho</i>	
- nasycené mastné kyseliny	g
Sacharidy	g
<i>z toho</i>	
- cukry	g
Bílkoviny	g
Sůl	g

Pokud se snažíte redukovat svou hmotnost, vybírejte potraviny:

- s nižší energetickou hodnotou
- s nižším celkovým obsahem tuku a sacharidů
- s vyšším podílem bílkovin

Značení GDA

Dobrovolné nutriční značení:

Guideline Daily Amount = doporučená denní dávka

- v současnosti se od tohoto značení ustupuje



Co nám „modré bubliny“ říkají?

- kolik energie, cukrů a tuků včetně nasycených mastných kyselin a sodíku **obsahuje jedna porce potravin**
- **jakou část doporučených denních dávek** konzumací jedné porce potravin **vyčerpáme** (vyjádřeno v %)

Značení GDA



Co je jedna porce?



Porce není nijak definována, výrobce si ji určuje sám

- porce často neodpovídá běžné porci, kterou člověk zkonsumuje
 - někdy se jedná pouze o část balení, i když je běžně zkonsumováno celé
 - např. zakysané nápoje, čokoládové tyčinky apod.
- ➔ sledujte velikost uvedené porce



1 porce = 200 g

1 balení = 320 g

Značení GDA

Pro GDA stanoveny jednotné doporučené denní dávky:

Energetická hodnota	8400 kJ/2000 kcal
Tuky celkem	70 g
Nasycené mastné kyseliny	20 g
Sacharidy	260 g
Cukry	90 g
Bílkoviny	50 g
Sůl	6 g

→ hodnoty odpovídající pro zdravou ženu s průměrnou tělesnou hmotností a střední fyzickou aktivitou



**Denní dávky je nutné stanovit individuálně
v závislosti na věku, hmotnosti, výšce,
pohlaví a úrovni fyzické aktivity**



Logo Vím, co jím

Logo Vím, co jím pomáhá při výběru vhodných potravin

- označení kvalitních a nutričně vyvážených potravin pro zdravý životní styl a prevenci onemocnění na základě výživových doporučení



Schválené výrobky musí splňovat kritéria v následujících kategoriích:

- transmastné kyseliny
- nasycené mastné kyseliny
- sodík (sůl)
- cukr
- v některých kategoriích energie a vláknina



Přidatné látky - „éčka“

Vnímáte „éčka“ jako nebezpečná?

Vyhýbáte se některým potravinám kvůli přítomnosti „éček“?

- všechna „éčka“ jsou v běžně konzumovaných množstvích **bezpečná**
 - kód E potvrzuje, že látka prošla testy nezávadnosti
 - stanovena nejvyšší povolená množství přidávaná do potravin
 - stanoveny potraviny, do kterých se nesmí „éčka“ přidávat
- některá „éčka“ jsou pro výrobu bezpečných potravin **nezbytná**
 - např. konzervanty

Není vhodné kupovat potraviny, v nichž je **velký počet „éček“!**

- není vyzkoumáno, jak „éčka“ působí dohromady
- svědčí to pravděpodobně o horší kvalitě potraviny

Přidatné látky - „éčka“

Víte, která potravina obsahuje tolik „éček“?

E101, E160a, E160d, E161b, E251, E262, E300,
E307, E308, E309, E325, E330, E375, E440?



Není „éčko“ jako „éčko“!

Nakupujete pravidelně biopotraviny?

Myslíte si, že jsou biopotraviny zdravé?

Jsou biopotraviny zdravější než běžné potraviny?



Myslíte si, že jsou biopotraviny zdravé?

Biopotraviny ≠ zdravé potraviny



Nutriční hodnoty biopotravín jsou stejné jako u běžných potravin !!!

- Biosalám obsahuje stále velmi vysoký obsah tuku a nasycených mastných kyselin
- Biocukr je stále jen cukr
-

Jsou biopotraviny zdravější než běžné potraviny?

Výsledky výzkumů jsou často nejednoznačné



- méně reziduí pesticidů
- méně přídavných látek
- šetrné k životnímu prostředí, pohoda zvířat
- ? – více vitaminů, minerálních látek, antioxidantů
- ? – více vlákniny
- ? – lepší chuť



- vyšší cena
- nižší výnosy
- horší technologická jakost
- ? – více přírodních toxických látek, mykotoxinů, mikroorganismů

Základní rady pro nakupování potravin

- ✓ Napište si předem **nákupní seznam**, nekupujte nic, co v seznamu není

- nekupujte zbytečně potraviny v akci, které byste si běžně nekoupili



- nenechte se zlákat reklamou a „výhodnými“ nabídkami v podobě XXL balení apod.

- ✓ Zaměřte se na **kvalitu potravin**



- ✓ Věnujte pozornost **obalům** a dávejte pozor, co kupujete

- ✓ Sledujte **složení** a **výživové hodnoty potravin**

Výběr snídaňových cereálií

Při výběru snídaňových cereálií sledujte především:

- obsah cukru
- obsah tuku a nasycených mastných kyselin
- obsah vlákniny

Který výrobek byste si vybrali?



Výběr snídaňových cereálií



Výživové hodnoty

	na 100g
Energetická hodnota	1695 kJ/400 kcal
Bílkoviny	7,1 g
Sacharidy	82,1 g
z toho cukry	33,7 g
Tuky	4,3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1,0 g
Vláknina	2,4 g
Sodík	0,52 g

Složení

Kukuřičná krupice 62,9 %, cukr, arašidy 7,7 %, dextróza, med 1,9 %, jedlá sůl, sladový výtažek z ječmene, regulátor kyselosti (fosforečnany sodné), antioxidant (extrakt s vysokým obsahem tokoferolů), vitamíny (viz tabulka)



Některé výrobky mají velmi vysoký obsah cukru



Výběr snídaňových cereálií



Nutriční hodnoty (100 g)

Využitelná energie: 1981 kJ/ 472 kcal

Tuky: 19,0 g
- z toho nasycené 9,0 g

mastné kyseliny:

Sacharidy: 70,8 g

Vláknina: 5,2 g

Bílkoviny: 7,1 g

Cukr: 26,3 g

Sodík: 0,05 g

Složení

Ovesné vločky, směs 3 druhů čokolády (15% bílá čokoláda, [(cukr, plnotučné sušené mléko, kakaové máslo, odtučněné sušené mléko, emulgátor sójový lecitin, aroma), hořká čokoláda (kakaová hmota, cukr, kakaové máslo, emulgátory sójový lecitin a E476, mléčná čokoláda (cukr, kakaové máslo, plnotučné sušené mléko, kakaová hmota, sušená syrovátka, mléčný tuk, emulgátory sójový lecitin a E476)]), cereální extrudát (pšeničná, rýžová a ovesná mouka, cukr, kukuřičná krupice, kukuřičný škrob), cukr, rostlinný olej, glukózový sirup, pšeničné vločky, strouhaný kokos, aroma, extrakt z rostliny Origanum Vulgare.



Některé výrobky mají vysoký obsah tuku a nasycených mastných kyselin



Výběr snídaňových cereálií

Nutriční hodnoty ve 100 g

Průměrná výživová hodnota ve 100g

Energetická hodnota	1780 kJ
	425 kcal
Bílkoviny	14.8 g
Sacharidy	50.3 g
z toho cukry	1.1 g
Tuky	16 g
z toho nasycené m. kys.	1.1 g
Vláknina	10 g
Sůl	0.003 g



Složení

celozrnné cereálie 75% [ovesné vločky 25%, ječné vločky, pšeničné vločky toustované, žitné vločky sladové (žito, ječný slad)], slunečnicová semínka 15%, dýňová semena loupaná pražená 7%, lísková jádra pražená 2%, mandle 1% Výrobek obsahuje lepek, lísková jádra a mandle. Výrobek může obsahovat stopy mléka, sezamu, arašídů a jiných ořechů.

Dají se najít i vhodné cereálie s nízkým obsahem cukru, nasycených mastných kyselin a vysokým obsahem vlákniny

Dalšími kategoriemi potravin vás provede e-book k této lekci



Další pomůcky pro rozumný nákup



- jak nakoupit
- jak uvařit
- porce právě pro vás

Objednat můžete na www.stob.cz

Skupinová charakteristika

Sladidla rozdělujeme na **sladidla přírodní**, která jsou definována příslušnou vyhláškou k zákonu o potravinách jako ve vodě rozpustné sladce chutnající látky na bázi přírodních sacharidů, a na **sladidla** (dříve se používalo termínu náhradní sladidla, což se v praxi stále používá, ale nesmí být uvedeno na etiketě, protože by to bylo v rozporu s evropskou potravinovou legislativou).

Jak nakupovat sladidla

Kvalita veškerého **cukru** na trhu je v podstatě stejná. Nejčistší je cukr extra bílý. Všimnat bychom si měli pouze toho, zda neobsahuje hrudky (nejčastěji se tato vada může vyskytnout u moučkového cukru), protože to svědčí o špatném skladování.

Mýty a pověry

Všechny přídavné látky s kódem Exxx jsou více nebo méně škodlivé, bez ohledu na množství a bez ohledu na jejich negativní toxikologické testy

Bezpečnost „éček“ včetně sladidel je pečlivě ověřena. Výsledkem složitých testů je tzv. ADI, tj. akceptovatelný denní příjem, na jehož základě se stanoví maximální povolené množství pro použití v potravinách (u potravin, kterých se konzumuje více, je nižší).

Databáze

Energetické hodnoty a složení mnoha dalších potravin najdete v podrobné databázi v programu Sebekoučink na www.stobklub.cz

	kJ	kcal	B(g)	T(g)	S(g)	index
Sladidla (100g)						
Aspartam (FAN)	1590	379	40	0	55	
Aspartam-acesulfam (FAN)	1350	321	25	0	56	
Cukr	1610	383	0	0	95	
Cukr hnědý	1690	402	0	0	98	
Cukr hroznový Glukopur	1620	386	0	1	94	
Cukren sypké	1690	402	0	0	100	
Cukren tablety	1630	388	5	0	89	
Cukřenka s aspartamem (FAN)	1600	381	0	0	96	
Cyklamát-sacharin (FAN)	0	0	0	0	0	
Fruktosa	1680	400	0	0	99	
Chrom&sweet Vitar	1600	381	0	0	95	

Kniha Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí

Odhad množství



Těstoviny:
60g syrové
150g vařené

Zkuste odhadnout, kolik váží různá jablka.



120g – obvod 21 cm



200g – obvod 26 cm



300g – obvod 29 cm



100g



70g



30g

Mandarinka



160g



130g



30g

Pomeranč
s tenkou kůrou



450g



350g



100g

Pomeranč
s tlustou kůrou



Krkovice s kostí 230g



Krkovice bez kosti 180g



Kuře s kostí a kůží 220g



Kuře bez kosti a kůže 140g

Kniha Nakupujeme s rozumem, vaříme s chutí

Odhad energetické hodnoty

Jestliže si u televize nemůžete odpustit slané zobání, připravte si nutričně a kalonicky výhodnější talířek:



Jeden žloutek má stejnou energetickou hodnotu jako bílky z 3 a půl vajec.



*50g hermelínu (700 kJ)
+ 50g nivý (700 kJ)*

1400 kJ



*100g šmakouna Mexico (280 kJ)
+ 25g jerky (280 kJ)
+ 50g eidamu 20% (450 kJ)
+ 50g tvarůžků (290 kJ)
+ 100g rajčat (100 kJ)*

*1200 kJ
120g, T 21g*



*1200 kJ
1200g, T 0g*



Chutné recepty ve dvou energetických variantách

HOVĚZÍ NA ČESNEKU S BRAMBOROVÝM KNEDLÍKEM A DUŠENÝM ŠPENÁTEM

2720 kJ B 50g, T 17g, S 71g

1570 kJ B 37g, T 7g, S 39g

600 g hovězího zadního
40 g anglické slaniny
500 g brambor
800 g mražených špenátových listů
80 g cibule
1 vejce
20 ml smetany ke šlehání
200 g hrubé mouky
20 g hladké mouky
12 g másla
sól, pepř, česnek

450 g hovězího zadního
250 g brambor
1000 g mražených špenátových listů
60 g cibule
1/2 vejce
20 ml polotučného mléka
100 g hrubé mouky
sól, pepř, česnek



980 kJ



110 kJ



1230 kJ



400 kJ

Varianta 1



Hovězí na česneku, šťáva
Omytý kus masa osolíme, opepríme, potřeme prolisovaným česnekem a vložíme do pekáče společně s na plátky nakrájenou cibulí a slaninou a podlijeme vodou. Vložíme do rozehřáté trouby a pečeme doměkka při teplotě 180° C cca 2 hodiny dle velikosti masa. V průběhu pečení podléváme a obracujeme. Po dopečení slijeme výpek do pánvičky a zredukujeme na tuk. Zaprátíme hladkou moukou, osmahneme a zalijeme vývarem (vodou), rozmícháme a krátce provaříme. Hotovou šťávu dochutíme solí, pepřem, česnekem a přecedíme.

Bramborové knedlíky
Brambory uvařené ve slupce necháme vychladnout, oloupeme a nastrouháme najemno. Přidáme vejce, hrubou mouku a sůl. Vypracujeme těsto, vytvarujeme válečky o průměru 5 cm a vaříme v osolené vodě cca 25 minut.

Špenát
Mražený listový špenát zprudka orestujeme na másle, přidáme prolisovaný česnek, osolíme, opepríme a zjemníme smetanou.

Varianta 2



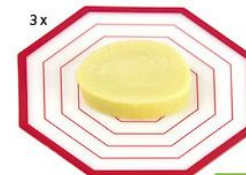
Hovězí na česneku, šťáva
Snížíme množství masa, vynecháme slaninu a výpek nezahušujeme moukou.



600 kJ



30 kJ



630 kJ



310 kJ

Bramborové knedlíky
Při přípravě knedlíků postupujeme stejným způsobem, pouze snížíme celkové množství knedlíků.

Špenát
Při přípravě špenátu nepoužijeme máslo a špenát podusíme na troše vody, smetanu nahradíme mlékem.

Suroviny na jednu porci	varianta 1		varianta 2	
	g/ml	kJ	g/ml	kJ
Maso a omáčka				
anglická slanina	10	160	-	-
cibule	20	40	15	30
mouka hladká	5	70	-	-
Příloha				
olej	10	370	5	190
brambory	125	410	65	220
vejce	15	90	7	40
mouka hrubá	50	740	25	370
Zelenina				
špenátové listy mražené	200	240	250	300
másla	3	90	-	-
smetana ke šlehání	5	70	-	-
mléko polotučné	-	-	5	10
Celkem		2720		1570



Na závěr lekce jsme pro vás připravili krátký kvíz

Vyzkoušejte si, zda jste pozorně pročetli tuto lekci a zda
jste pochopili základní pravidla nakupování potravin



Jak jsou seřazeny složky uvedené ve složení na obale?

- a) Složky jsou řazeny podle abecedy
- b) Složky jsou řazeny sestupně dle obsahu
- c) Složky jsou řazeny – nejdříve tuky, pak sacharidy, bílkoviny, minerální látky, vitaminy a nakonec „éčka“

Jak jsou seřazeny složky uvedené ve složení na obale?

a) Složky jsou řazeny podle abecedy

b) Složky jsou řazeny sestupně dle obsahu

c) Složky jsou řazeny – nejdříve tuky, pak sacharidy, bílkoviny, minerální látky, vitaminy a nakonec „éčka“

Kritéria pro udělení loga Vím, co jím jsou:

- a) Obsah nasycených mastných kyselin, cukru, soli a cholesterolu
- b) Obsah nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, cukru a soli
- c) Obsah tuku, bílkovin a sacharidů

Kritéria pro udělení loga Vím, co jím jsou:

a) Obsah nasycených mastných kyselin, cukru, soli a cholesterolu

b) Obsah nasycených mastných kyselin, transmastných kyselin, cukru a soli

c) Obsah tuku, bílkovin a sacharidů

Na obale bude povinné uvádět údaje:

- a) Energetická hodnota, tuky, nasycené mastné kyseliny, polynenasycené mastné kyseliny, sacharidy, bílkoviny
- b) Energetická hodnota, tuky, sacharidy, bílkoviny, cholesterol, sůl
- c) Energetická hodnota, tuky, nasycené mastné kyseliny, sacharidy, cukry, bílkoviny, sůl

Na obale bude povinné uvádět údaje:

- a) Energetická hodnota, tuky, nasycené mastné kyseliny, polynenasycené mastné kyseliny, sacharidy, bílkoviny
- b) Energetická hodnota, tuky, sacharidy, bílkoviny, cholesterol, sůl
- c) Energetická hodnota, tuky, nasycené mastné kyseliny, sacharidy, cukry, bílkoviny, sůl**

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



Který výrobek byste si vybrali?

a)



Výživové hodnoty

	Na 100 ml:
Energetická hodnota	157 kJ, 37 kcal
Bílkoviny	0,0 g
Sacharidy	9,0 g
z toho cukry	9,0 g
Tuky	0,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,0 g

Složení

Voda, Cukr, Pomerančová šťáva (3%) z koncentrátu, Pomerančový extrakt, Oxid uhličitý, Regulátor kyselosti: kyselina citronová, Přírodní pomerančové aroma, Antioxidant: kyselina askorbová, Stabilizátor: guma guar, Barvivo: směs karotenů

Který výrobek byste si vybrali?

b)



Výživové hodnoty

	Na 100 ml:
Energetická hodnota	68 kJ/ 16 kcal
Tuky	<0,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	<0,1 g
Sacharidy	4,0 g
z toho cukry	4,0 g
Bílkoviny	<0,1 g
Sůl	<0,1 g

Složení

Pramenná voda Rajec, Fruktóza, Oxid uhličitý (min. 1g/l), Kyselina: kyselina citrónová, Rostlinný extrakt kaštan 100 mg / l, Aroma, Kyslík (15 - 50 mg/l), Konzervant: benzoan sodný

Který výrobek byste si vybrali?

c)



Výživové hodnoty

	Ve 100 ml
Energie	30 kcal / 120 kJ
Bílkoviny	0 g
Sacharidy	7,1 g
z toho cukry	6,9 g
Tuky	0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0 g

Složení

Voda, Cukr, Kyselina: kyselina citronová, Extrakt z černého čaje (0,14%), Broskvová šťáva (0,1%), Aroma, Antioxidant: kyselina askorbová

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



✓ nejnižší obsah cukru

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



Který výrobek byste si vybrali?

a)



Složení

Celozrnná žitná mouka, Sůl

Výživové hodnoty

	100 g
Energetická hodnota	1321 kJ (311 kcal)
Bílkoviny	8,5 g
Sacharidy	65,5 g
z toho cukry	2,5 g
Tuky	1,7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0,4 g
Vláknina	18,0 g
Sodík	0,3 g

Který výrobek byste si vybrali?

b)



Složení

Rýže - celá, natural

Výživové hodnoty

	ve 100g výrobku
Energie	1658,8 kJ
	391,0 kcal
Bílkoviny	8,0 g
Sacharidy	83,0 g
Tuky	3,0 g
Vláknina	0,9 g

Který výrobek byste si vybrali?

c)



Výživové hodnoty

	Ve 100 g výrobku:
Energetická hodnota:	1539 kJ/363 kcal
Bílkoviny:	9,7 g
Sacharidy:	74,2 g
z toho cukry:	1,5 g
Tuky:	3,1 g
z toho nasycené mastné kyseliny:	0,9 g
z toho mononenasycené mastné kyseliny:	0,9 g
z toho polynenasycené mastné kyseliny:	1,2 g
Vláknina:	3,1 g

Složení

Kukuřičná krupice 94%, Ochucující složka se sýrem (suš. syrovátka, sušený tavený sýr 1,7 %, extrakt z droždí, jedlá sůl, aroma), Jedlá sůl

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



✓ nejvyšší obsah vlákniny

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



Který výrobek byste si vybrali?

a)



Výživové hodnoty

	ve 100 g:
Energetická hodnota	608 kJ/145 kcal
Bílkoviny	2,7 g
Sacharidy	19,8 g
Tuky	6,1 g

Složení

Mléko 55%, Smetana, Jahodová složka 16,7% (jahody 40%, cukr, glukózo-fruktózový sirup, zahušťovadla: modif. kukuřičný škrob a pektin, aroma), Rýže 7,7%, Cukr, Glukózový sirup, Stabilizátor: karagenan, Sušená syrovátka, Sušená vejce, Aroma, Jedlá sůl

Který výrobek byste si vybrali?

b)



Výživové hodnoty

	100 g:
Energie	600 kJ
	144 kcal
Tuky	8,4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	5 g
Sacharidy	14,5 g
z toho cukry	13,9 g
Bílkoviny	2,7 g
Sůl	0,08 g

Složení

Smetana (10 % tuku), Ovocná složka 15 % (cukr, borůvky 30 %, zahušťovadla: modifikovaný škrob a pektin, koncentrát z červené řepy, regulátor kyselosti citronan sodný, aroma), Živé jogurtové kultury, Obsahuje mléko. Může obsahovat stopy liskových oříšků. Bez lepku.

Který výrobek byste si vybrali?

c)



Nutriční hodnoty	na 100 gr
Energie:	331 kJ 79 kcal
Bílkoviny:	8 gr
Sacharidy:	11 gr
z toho cukry:	9 gr
Tuky:	0,3 gr
nasyčené:	0,2 gr

Složení

- ☒ jogurt (odtučněný)
 - ☒ mléko
 - ☒ jogurtová kultura
 - ☒ probiotická kultura Bifidobacterium BB12
- ☒ ochucovací složka
 - ☒ cukr
 - ☒ borůvky (15%)
 - ☒ koncentrát z aronie
- ☒ přírodní aroma

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



- ✓ nejnižší obsah cukru
- ✓ nejnižší obsah tuku

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



Který výrobek byste si vybrali?

a)



Složení

Mléko, Smetana, Jedlá sůl

Výživové hodnoty

	Ve 100 g výrobku:
Energie	420 kJ / 100 kcal
Bílkoviny	11,7 g
Sacharidy	3,8 g
Tuk	4,2 g

Který výrobek byste si vybrali?

b)



Výživové hodnoty

	Ve 100 g výrobku:
Energie	936 kJ (224 kcal)
Bílkoviny	31 g
Sacharidy	1,2 g
z toho cukry	1,2 g
Tuk	10,5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	6,9 g
Vláknina	0 g
Sodík	0,6 g

Složení

Mléko, Jedlá sůl, Mlékařské kultury, Přírodní barvivo (E 160b)

Který výrobek byste si vybrali?

c)



Výživové hodnoty

	Ve 100 g výrobku:
Energetická hodnota	1385 kJ/334 kcal
Bílkoviny	20 g
Sacharidy	0,5 g
Tuky	28 g
Vápník	600 mg; t.j. 75 % DDD
*DDD = doporučená denní dávka	

Složení

Mléko, Čistá mlékařská kultura, *Penicillium candidum*

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



✓ nejnižší obsah tuku

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



Který výrobek byste si vybrali?

a)



Výživové hodnoty

	Ve 100 g
Energetická hodnota	3061 kJ/732 kcal
Tuky	82 g
z toho nasycené mastné kyseliny	54 g
Sacharidy	0,8 g
z toho cukry	0,8 g
Bílkoviny	0,8 g
Sůl	0,02 g

Který výrobek byste si vybrali?

b)



Výživové hodnoty

	na 100 g
Energie	1100 kJ
	(270 kcal)
Bílkoviny	<0,5 g
Sacharidy	<0,5 g
z toho cukry	<0,5 g
Tuky; z toho:	30 g
nasyčené MK ²	6 g
mononenasycené MK ²	8 g
polynenasycené MK ²	16 g
z toho Omega 3 (ALA ³)	3,2 g
z toho Omega 6 (LA ⁴)	13 g
transizomery MK ²	<0,5 g

Který výrobek byste si vybrali?

c)



Výživové hodnoty

	Ve 100 g:
Energetická hodnota	1371 kJ/332 kcal
Tuk	33,0 g
z toho nasycené mastné kyseliny	22,0 g
Sacharidy	5,5 g
z toho cukry	3,4 g
Bílkoviny	3,3 g
Sůl	0,6 g

Který výrobek byste si vybrali?

a)



b)



c)



- ✓ nejnižší obsah nasycených mastných kyselin
- ✓ nejvyšší obsah nenasycených mastných kyselin

Hubněte zdravě...



...a natrvalo!

**Více informací o nakupování se dozvíte v e-booku
k této lekci**

www.stob.cz

www.stobklub.cz

