

ODHALTE VŠECHNY TUKOVÉ NÁSTRAHY

| Na 100 g | Celkem kalorií | Tuky | Kalorie z tuků |
|----------|----------------|------|----------------|
|----------|----------------|------|----------------|

PŘÍLOHY

| | | | |
|---------------------------|-----|--------|------|
| Opékané brambory | 160 | 8 g | 45 % |
| Pšeničné nudle | 357 | 1,3 g | 3 % |
| Přírodní ryže | 345 | 2,2 g | 6 % |
| Hranolky | 214 | 8,7 g | 40 % |
| Tortellini (plněné sýrem) | 340 | 11,2 g | 30 % |

PEČIVO A CEREÁLIE

| | | | |
|-----------------|-----|-------|------|
| Pšeničné housky | 272 | 1,9 g | 6 % |
| Pšeničný toast | 258 | 4,4 g | 15 % |
| Cornflakes | 353 | 0,6 g | 2 % |
| Křupavé plátky | 317 | 1,3g | 4 % |
| Preclík | 246 | 1,8 g | 7 % |
| Ovocné müsli | 347 | 9,8 g | 25 % |
| Žitné pečivo | 228 | 0,9 g | 4 % |
| Bílé pečivo | 237 | 1,1 g | 4 % |
| Suchary | 373 | 5 g | 12 % |

PEČENÉ POKRMY

| | | | |
|-------------------------|-----|--------|------|
| Jablečný koláč (kynutý) | 140 | 3 g | 19 % |
| Listové těsto | 329 | 18,6 g | 52 % |
| Croissant | 500 | 26,7 g | 48 % |
| Ovocný koláč (drobivý) | 290 | 14 g | 42 % |
| Šlehačkový dort | 304 | 20,9 g | 60 % |

SLADKOSTI

| | | | |
|-------------------|-----|--------|------|
| Mléčná zmrzlina | 247 | 17,3 g | 58 % |
| Gumoví medvídci | 340 | 0 g | 0 % |
| Čokoládový pudink | 121 | 3 g | 22 % |
| Pěnové dortíky | 366 | 9 g | 22 % |
| Mléčná čokoláda | 537 | 31,5g | 54 % |
| Ovocné pyré | 370 | 0,4 g | 1 % |

ZELENINA

| | | | |
|-----------------|-----|-------|------|
| Mrkev | 25 | 0 g | 0 % |
| Rajčata | 18 | 0 g | 0 % |
| Avokádo | 228 | 21,2g | 84 % |
| Salátová okurka | 13 | 0 g | 0 % |

| Na 100 g | Celkem kalorií | Tuky | Kalorie z tuků |
|----------|----------------|------|----------------|
|----------|----------------|------|----------------|

HOTOVÉ POKRMY

| | | | |
|---------------------------|-----|--------|------|
| Bylinková bageta | 287 | 17,3 g | 58 % |
| Rybí prsty | 183 | 6,7 g | 34 % |
| Salámová pizza | 234 | 12,4 g | 49 % |
| Rybí filé a la Bordelaise | 165 | 10 g | 55 % |

RYBY A MOŘSKÉ PLODY

| | | | |
|---------------|-----|--------|------|
| Úhoř | 281 | 24,5 g | 78 % |
| Pstruh | 102 | 2,7 g | 24 % |
| Platýs | 101 | 2,3 g | 21 % |
| Sled | 193 | 17,8 g | 83 % |
| Losos | 202 | 13,6 g | 61 % |
| Mořský losos | 80 | 0,8g | 9 % |
| Krevety | 75 | 1 g | 12 % |
| Tuňák v oleji | 283 | 20,9 g | 68 % |
| Tuňák ve vodě | 113 | 4 g | 4 % |
| Sépie | 68 | 0,8 g | 11 % |
| Candát | 83 | 0,7g | 8 % |

MASO A DRŮBEŽ

| | | | |
|----------------|-----|--------|------|
| Telecí řízek | 107 | 2,6 g | 22 % |
| Zvěřina | 427 | 23,8 g | 50 % |
| Steak (hovězí) | 160 | 4 g | 23 % |
| Vepřový guláš | 217 | 11,7g | 49 % |
| Vepřová pečeně | 220 | 11,8g | 48 % |
| Husa | 227 | 17,2g | 68 % |
| Kuřecí prsa | 99 | 0,9g | 8 % |
| Krátí prsa | 105 | 1 g | 9 % |


SÝRY

| | | | |
|----------------------|-----|--------|------|
| Camembert, 45 % tuku | 285 | 22,3 g | 72 % |
| Edamer, 45 % tuku | 357 | 28,3 g | 77 % |
| Gouda, 45 % tuku | 334 | 25,4 g | 70 % |

OŘECHY

| | | | |
|----------------|-----|------|------|
| Lískové ořechy | 643 | 61 g | 85 % |
| Mandle | 599 | 54 g | 81 % |
| Vlašské ořechy | 666 | 62 g | 84 % |

 V pořádku

 Konzumovat s mírou (vysoký obsah tuku, ale zároveň i hodnotných nenasycených mastných kyselin)

 Ruce pryč