

KALORICKÉ TABULKY

Následující tabulka uvádí průměrné hodnoty živin - bílkovin, tuků a cukrů, obsah energie a nejdůležitějších minerálů v jednotlivých potravinách na 100 g dané potraviny. Podle konkrétního typu potraviny (např. různé druhy jogurtů, salámů či sýrů) i podle výrobce nebo způsobu přípravy (např. solení při vaření) se mohou skutečné hodnoty od těch uvedených v tabulce o něco lišit.

Zelenina, luštěniny, houby								
Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)
Zelenina - 100 g								
Artyčoky	170	41	2,4	0,1	2,6	nízký (pod 30)	0	10,8
Brambory rané	300	72	1,7	0,2	16,6	střední (30-70)	0	1,3
Brambory zimní	330	79	1,8	0,3	18,2	střední (30-70)	0	1,6
Brokolice, kedlubna	140	33	4,4	0,9	2,9	nízký (pod 30)	0	2,8
Brukev	130	31	2,1	0,2	5,8	nízký (pod 30)	0	2,2
Celer-bulva	210	50	1,7	0,3	9,9	nízký (pod 30)	0	3,7
Celer - řapíkatý	140	33	1,3	0,2	3,7	nízký (pod 30)	0	2,4
Cibule	200	48	1,7	0,3	9,6	střední (30-70)	0	1,4
Cibule - raná	140	33	2	0,2	5,8	střední (30-70)	0	1,3
Cuketa	80	19	1,6	0,4	2,1	nízký (pod 30)	0	0,9
Čekanka salátová	90	21	1,5	0,1	4	nízký (pod 30)	0	1,4
Černý kořen	260	62	1,4	0,4	13,3	nízký (pod 30)	0	5,3
Červená řepa	200	48	1,8	0,1	10,6	střední (30-70)	0	2,3
Česnek	450	110	6,6	0,2	26,9	střední (30-70)	0	0,9
Fazolky	160	38	2,3	0,3	7,1	nízký (pod 30)	0	3
Fenykl	110	26	2,4	0,3	6,1	nízký (pod 30)	0	3,3
Hrášek	320	76	6,5	0,5	13,3	střední (30-70)	0	5,2
Chřest	90	21	2,2	0,2	3,5	nízký (pod 30)	0	1,8
Kapusta hlávková	180	43	3,1	0,5	6,7	nízký (pod 30)	0	3,1
Kapusta kadeřavá	140	33	4,3	0,9	2,1	nízký (pod 30)	0	3,3
Kapusta růžičková	210	50	5,2	0,6	7,6	nízký (pod 30)	0	1,6
Kopr	160	38	2,4	0,2	7,8	nízký (pod 30)	0	1,6
Křen	440	105	3,9	0,5	22,4	nízký (pod 30)	0	6,2
Kukuřice cukrová	440	105	3,5	2,2	18,8	střední (30-70)	0	0,5
Květák	120	29	2,4	0,3	4,4	nízký (pod 30)	0	1,8
Lilek	160	38	1,3	0,3	8,2	nízký (pod 30)	0	2,3
Mangold listy	60	14	2,1	0,3	2,8	nízký (pod 30)	0	2
Meloun červený	110	26	0,6	0,2	5	střední (30-70)	0	0,3
Meloun žlutý	120	29	0,5	0,1	6,5	střední (30-70)	0	0,9
Mrkev	190	45	1,4	0,3	9,7	střední (30-70)	0	3
Okurka nakládačka	50	12	1	0,2	1,8	nízký (pod 30)	0	1
Okurka salátová	70	17	0,7	0,2	2,6	nízký (pod 30)	0	0,9
Paprika červená	120	29	1,2	0,5	5,2	nízký (pod 30)	0	1,6
Paprika zelená	70	17	0,8	0,3	2,6	nízký (pod 30)	0	1,9
Patizony	210	50	2,3	0,3	10,2	nízký (pod 30)	0	x
Pažitka	210	50	3,3	0,7	8,1	nízký (pod 30)	0	2
Pekingské zelí	50	12	1,1	0,3	1	nízký (pod 30)	0	1,6
Petržel kořen	260	62	2,9	0,6	12,2	nízký (pod 30)	0	1,8
Petržel nať	240	57	3,7	1	9	nízký (pod 30)	0	5
Polníček	70	17	1,8	0,4	1,4	nízký (pod 30)	0	1,5
Pór	190	45	2,5	0,3	8,6	nízký (pod 30)	0	1,5
Rajčata	100	24	1,1	0,3	4,6	nízký (pod 30)	0	1,5
Reveň	80	19	1,3	0,1	3,6	nízký (pod 30)	0	1,4
Ředkev	90	21	1,5	0,1	5	nízký (pod 30)	0	1,1
Ředkvičky	80	19	1,1	0,1	3,7	nízký (pod 30)	0	1
Řeřicha zahradní	60	14	1,6	0,6	0,4	nízký (pod 30)	0	3,3
Salát hlávkový	80	19	1,5	0,3	2,7	nízký (pod 30)	0	0,9
Salát ledový	50	12	0,7	0,3	1,9	nízký (pod 30)	0	1,2
Salát římský	70	17	1	0,6	1,7	nízký (pod 30)	0	1,2

Sójové výhonky	210	50	5,5	1	4,7	nízký (pod 30)	0	2,6
Špenát	140	33	3,4	0,6	4,1	nízký (pod 30)	0	2,1
Topinambury	330	79	1,9	0,2	17	nízký (pod 30)	0	3,5
Tykev velkoplodá	170	40	0,8	0,1	9	střední (30-70)	0	2,3
Výhonky vojtěšky (alfalfa)	100	24	4	0,7	0,4	nízký (pod 30)	0	1,6
Zelí bílé hlávkové	120	29	1,5	0,2	4,5	nízký (pod 30)	0	2,7
Zelí červené hlávkové	130	31	1,6	0,3	6,1	nízký (pod 30)	0	3,1

Luštěniny nevařené - 100 g

Čočka	1440	343	26,9	1,2	59,2	nízký (pod 30)	0	10,6
Fazole	1400	333	23,5	1,6	59,8	nízký (pod 30)	0	17
Hrách	1420	338	23,7	1,4	61,5	nízký (pod 30)	0	16,6
Sója	1860	443	43,8	23	16,3	nízký (pod 30)	0	21

Konzervovaná zelenina a luštěniny - 100 g

Bílé fazole v rajské omáčce	370	88	5,3	0,8	14,4	střední (30-70)	0	x
Celer s olejem	380	90	1,1	5,1	10,4	nízký (pod 30)	0	x
Červená řepa	140	33	0,9	0,3	7,8	střední (30-70)	0	x
Fazolové lusky	100	24	1,1	0,9	5,3	nízký (pod 30)	0	x
Hongkong salát (Bonduelle)	250	60	1,3	3,3	7,1	nízký (pod 30)	0	x
Hrášek zelený	270	64	4,8	0,3	11	střední (30-70)	0	x
Chilli česnek (Horlein)	1830	436	3,6	40	17	střední (30-70)	0	x
Kukuřice (Bonduelle)	500	119	3	1,5	22,9	střední (30-70)	0	x
Makedonská směs (Bonduelle)	140	33	1,8	0,3	6	nízký (pod 30)	0	x
Mrkvový salát	140	33	0,8	0,1	7,4	střední (30-70)	0	x
Okurky	120	29	1	0,1	7	nízký (pod 30)	0	0,5
Rajčatová šťáva	80	19	0,8	0,1	4	střední (30-70)	0	0,6
Rajský protlak	430	102	2,4	0,5	23,3	střední (30-70)	0	0,9
Sójové klíčky (Bonduelle)	60	14	1,5	0,1	1,75	nízký (pod 30)	0	1,6
Zelí bílé kysané	80	19	0,7	0,2	3,9	nízký (pod 30)	0	1,4
Zelí červené sterilované	270	64	1,6	0,2	14,9	nízký (pod 30)	0	x

Mražená zelenina - 100 g

Baby karotka	90	21	0,5	0,2	4,2	střední (30-70)	0	x
Brokolice	100	24	2,9	0,8	1,2	nízký (pod 30)	0	x
Lahůdková kukuřice	450	107	3,9	1,2	19,8	střední (30-70)	0	x
Špenát Bonduelle	110	26	2,6	0,6	2,5	nízký (pod 30)	0	x
Zeleninová směs (průměr)	200	48	2,3	0,5	8,2	nízký (pod 30)	0	x

Houby- 100 g

Houby čerstvé (průměr)	110	26	2,6	0,4	3,8	nízký (pod 30)	0	6
Houby sušené (průměr)	1410	336	37	2,7	41,1	nízký (pod 30)	0	46
Hřiby	80	19	5,1	0,3	5,2	nízký (pod 30)	0	6
Žampiony	70	17	3,3	0,6	4,8	nízký (pod 30)	0	2

Ovoce, ořechy, ovocné výrobky

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)			
Ananas	180	43	0,4	0,2	10,1	střední (30-70)	0	1,3
Angrešt	210	50	0,9	0,5	10,6	střední (30-70)	0	2,8
Avokádo	930	221	1,9	23,5	0,4	nízký (pod 30)	0	6,3
Banány	400	95	0,3	0,3	23	střední (30-70)	0	3,1
Borůvky	280	67	0,8	0,7	14,7	střední (30-70)	0	2,2
Broskve	220	52	0,8	0,2	12,5	střední (30-70)	0	1,4
Brusinky	260	62	0,4	0,8	13,7	hodnota není k dispozici	0	1,5
Citrony	200	48	0,7	0,5	10,5	nízký (pod 30)	0	1,8
Datle	530	126	1,5	0,1	31,3	hodnota není k dispozici	0	3,6
Fíky	190	45	1,3	0,3	9,5	hodnota není k dispozici	0	2,3
Granátová jablka	250	60	1,3	0,2	11,8	nízký (pod 30)	0	2,8
Grapefruity	170	40	0,5	0,3	9,6	nízký (pod 30)	0	1,6

Hrozny	290	69	0,7	0,5	18,2	střední (30-70)	0	1,5
Hrušky	280	67	0,5	0,4	15,8	střední (30-70)	0	2,4
Jablka	260	62	0,4	0,4	14,4	střední (30-70)	0	1,8
Jahody	180	43	0,9	0,6	8,8	nízký (pod 30)	0	1,3
Jeřabiny	330	79	1	0,3	22,6	střední (30-70)	0	2,9
Kdoule	160	38	0,4	0,4	12,4	střední (30-70)	0	1,6
Kiwi	210	50	1	0,5	9,1	nízký (pod 30)	0	1,1
Klementinky	160	38	0,9	0,1	8,7	střední (30-70)	0	x
Klikve	160	38	0,4	0,7	9,7	hodnota není k dispozici	0	1,6
Maliny	230	55	1	0,8	11,6	střední (30-70)	0	5,2
Mandarinky	200	48	0,9	0,3	10,6	střední (30-70)	0	1,5
Mango	290	69	0,6	0,3	16	střední (30-70)	0	1,7
Meruňky	240	57	1	0,3	13,4	střední (30-70)	0	1
Mirabelky	220	52	0,7	0,2	12,8	střední (30-70)	0	1
Moruše	150	36	1,3	0	8,1	hodnota není k dispozici	0	1,5
Nektarinky	150	36	1,2	0,1	8	střední (30-70)	0	2,2
Olivy černé naložené (řecké)	1450	345	2,2	35,8	4,9	nízký (pod 30)	0	x
Olivy zelené naložené	570	136	1,4	14	1,8	nízký (pod 30)	0	2,4
Ostružiny	200	48	1,2	0,8	12	nízký (pod 30)	0	4
Papája	590	140	0,5	0,1	9	střední (30-70)	0	1,8
Pomeranče	200	48	0,9	0,3	11,7	střední (30-70)	0	1,8
Rakytník	210	50	1,2	3,9	5	hodnota není k dispozici	0	2
Renklody	260	62	0,8	0,1	9,7	střední (30-70)	0	2,3
Rybíz bílý	110	26	1,3	0,3	5,6	nízký (pod 30)	0	4
Rybíz černý	190	45	1,3	0,3	16,4	nízký (pod 30)	0	5
Rybíz červený	160	38	1,1	0,3	13,8	nízký (pod 30)	0	5,6
Slívy	170	40	0,5	0	9,6	nízký (pod 30)	0	1,8
Švestky	280	67	0,8	0,3	16,2	nízký (pod 30)	0	1,5
Třešně	270	64	0,9	0,5	14,7	nízký (pod 30)	0	0,5
Višně	210	50	0,8	0,4	12,6	nízký (pod 30)	0	0,7

Sušené ovoce - 100 g

Datle	1150	274	2,3	0,2	78	vysoký (nad 70)	0	9
Fíky	970	231	4	1,6	68,4	vysoký (nad 70)	0	12,9
Hrozinky	960	229	2,3	0,5	71,2	střední (30-70)	0	5,4
Banány	1360	324	4,4	0,8	75	střední (30-70)	0	12
Jablka	1070	255	1,4	1,6	57	nízký (pod 30)	0	10
Meruňky	1000	238	5	0,5	48	střední (30-70)	0	8,6
Švestky	1020	243	2,8	0,7	74,6	střední (30-70)	0	5

Ořechy - 100 g

Arašídý	2510	598	26,9	44,2	23,6	nízký (pod 30)	0	6,2
Kaštiny	900	214	4,9	3,3	41,1	střední (30-70)	0	4
Kešu	2530	602	16	46	27	nízký (pod 30)	0	3,2
Kokos	1530	364	4	36	11	nízký (pod 30)	0	7,3
Kokos strouhaný	2540	605	7,8	68,8	17,5	nízký (pod 30)	0	x
Lískové	2870	683	13,8	65	10,9	nízký (pod 30)	0	3,5
Makadamia	2960	705	9	75	9,3	nízký (pod 30)	0	5,3
Mák	2180	519	18,7	39	23	nízký (pod 30)	0	20
Mandle	2590	617	17,5	52,4	19	nízký (pod 30)	0	6
Para	2870	683	15,3	68,3	7,8	nízký (pod 30)	0	5,3
Pekan	2870	683	10	71	14	nízký (pod 30)	0	4,7
Piniové	2840	676	14	68,6	4	nízký (pod 30)	0	1,9
Pistácie	2660	633	20,4	54,7	17,1	nízký (pod 30)	0	6,1
Slunečnicová semínka	2500	595	26,5	49	12	nízký (pod 30)	0	6,3
Vlašské	2820	671	18,4	60	14,6	nízký (pod 30)	0	2,7

Kompoty, džemy a jiné

Kompot (průměr)	320	76	0,4	0,1	20	střední (30-70)	0	1
-----------------	-----	----	-----	-----	----	-----------------	---	---

Kompot bez cukru, light (průměr)	150	36	0,4	0,4	7	střední (30-70)	0	1
Džem (průměr)	1000	238	0,5	0,3	58	střední (30-70)	0	0,5
Džem Andros light	640	152	0,3	0,2	36	střední (30-70)	0	1,2
Džem Materné light	730	174	0,3	0,2	41	střední (30-70)	0	1
Džem diet Schwartau	770	183	0,4	0,2	44	střední (30-70)	0	1
Džem pro diabetiky Hamé	470	112	0,4	0,4	26	střední (30-70)	0	1,5
Kandované ovoce směs	1120	267	3,5	0,2	68	vysoký (nad 70)	0	6
Ovocná přesnídávka s meruňkami neslazená	190	45	0,4	0,1	10,3	střední (30-70)	0	x
Přesnídávka jablečná	360	86	0,3	0,1	21,8	střední (30-70)	0	x
Švestková povidla	980	233	1,4	0,4	59,3	střední (30-70)	0	1

Mléko, mléčné výrobky

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)

Mléko - 100g/ml

Mléko plnotučné - 100 ml	260	62	3	3,3	4,6	střední (30-70)	14	0
Mléko polotučné - 100 ml	190	45	3,2	1,5	4,7	střední (30-70)	9	0
Mléko nízkotučné - 100 ml	160	38	3	0,5	4,4	střední (30-70)	3	0
Mléko odstředěné - 100 ml	140	33	3,4	0,1	4,9	střední (30-70)	1	0
Mléko Tatra grand 9% tuku - 100 ml	660	157	8	9	11,4	střední (30-70)	40	0
Mléko Tatra light 4% tuku - 100 ml	430	102	6,7	4	9,6	střední (30-70)	19	0
Smetana ke šlehání light (Kapucín) - 100 ml	870	207	2,9	20	3,9	střední (30-70)	50	0
Smetana ke šlehání 33% tuku - 100 ml	1260	300	2,1	32,8	3,2	střední (30-70)	105	0
Stabilka - instantní krém ke šlehání, hotový krém - 100 g	490	117	0,8	8,3	9,9	hodnota není k dispozici	0	0
Sušené mléko plnotučné - 100 g	2100	500	26,8	27	39	střední (30-70)	99	0
Sušené mléko odtučněné - 100 g	1520	362	35,5	1	51,5	střední (30-70)	31	0

Jogurty bílé - 100 g

Activia bílá (Danone)	300	71	4,2	3,5	5,9	střední (30-70)	14	0
Activia bílá 0% tuku, Vitalinea bílá	190	45	4,6	0,1	6,2	střední (30-70)	1	0
Bílý se sníženým obsahem tuku (Kapucín)	280	67	3	1	4	střední (30-70)	3	0
Jihočeský jogurt bílý - sklo (Madeta)	360	86	5,9	3,6	5,1	střední (30-70)	9	0
Twiggy bílý (Bohemilk)	250	60	5,2	1	5,3	střední (30-70)	30	0

Jogurty ovocné - 100 g

Activia s vlákninou (Danone)	450	107	3,5	3,1	16	střední (30-70)	13	x
Cremi gourmand (Yoplait)	470	112	2,5	5,3	13,7	střední (30-70)	30	x
Diavita-jahodový (Madeta)	280	67	4	2,4	7,3	střední (30-70)	8	x
Fantasia s ovocem (Danone)	440	105	3,8	3,1	15,2	střední (30-70)	13	x
Jogobella jahodová (Zott)	410	98	3,5	2,7	14,9	střední (30-70)	12	x
Jogobella light ananas (Zott)	250	60	4,1	1,1	8,4	střední (30-70)	3	x
Jogurt 0.1% zahradní směs s müsli (Kunín)	200	48	4,3	0,1	6,8	střední (30-70)	1	x
Lehký košík müsli (Yoplait)	200	48	4,3	0,1	6,4	střední (30-70)	1	x
Meruňky s cereáliemi (Hollandia)	380	90	2,7	3	10,7	střední (30-70)	13	x
Ovocela malina (Danone)	420	100	3,4	2,8	14,8	střední (30-70)	10	x
ProBio vanilkový (Rajo)	430	102	3,5	2,7	16,5	střední (30-70)	9	x
Silueta broskev, maracuja (Olma)	210	50	4,1	0,1	8,1	střední (30-70)	1	x

Vitalinea s kousky višň (Danone)	240	57	4,4	0,1	10,8	střední (30-70)	1	x
----------------------------------	-----	----	-----	-----	------	-----------------	---	---

Kysané mléčné nápoje - 100 g/ml

Acidofilní mléko 3% tuku - 100 ml	250	60	3,3	3,5	4	střední (30-70)	14	0
Actimel (Danone) - 100 ml	370	88	3	1,7	15,1	střední (30-70)	9	0
Actimel 0% tuku (Danone) - 100 ml	150	36	2,9	0,1	5,1	střední (30-70)	1	0
Jemný jogurtový nápoj (Danone) - 100 g	370	88	2,9	2,1	14,3	střední (30-70)	9	0
Jihočeské kefirové mléko (Madeta) - 100 ml	180	43	3,2	1,8	3,7	střední (30-70)	4	0
Vitalinea nápoj (Danone) - 100 g	150	36	3,3	0,1	5,5	střední (30-70)	1	0

Další mléčné výrobky - 100 g

Danette čokoládový	610	145	3,3	7	17,5	střední (30-70)	30	0
Danissimo vanilkové (Danone)	560	133	4,9	5,7	15,7	x	30	0
Kysaná smetana 6+4 (Polabské mlékárny)	720	171	3,2	16	4	x	18	0
Milch reis čoko (Müller)	470	112	3,2	2,6	19	střední (30-70)	x	x
Monte (Zott)	820	195	2,9	13,5	15,9	střední (30-70)	42	0
Pudink čokoládový (Dr. Oetker)	680	162	3,1	9	17,1	x	35	0
Tvaroh bez tuku	290	69	18,8	0,8	4,4	střední (30-70)	5	0
Tvaroh jemný	460	110	17,5	2,5	4,2	střední (30-70)	9	0
Tvaroh tučný	770	183	12,3	13,5	3,3	střední (30-70)	13	0
Tvaroh tvrdý	540	129	28,6	0,9	1,5	střední (30-70)	11	0
Tvarohovo-jogurtový dezert, Diavita višeň (Madeta)	230	55	7	0,1	5,4	x	1	x
Vitalinea čokoládový dezert	350	83	3,5	0,5	15,8	střední (30-70)	x	0
Zakysaná smetana	690	164	2,6	15	4,5	střední (30-70)	30	0
Zakysaná smetana light	530	126	2,9	11	4,2	střední (30-70)	37	0

Rostlinná mléka

Sušené mléko ovesné - 100 g	2050	488	5	25	61	x	0	20
Šlehačka spray dietní (Dutch lady) - 100 g	830	198	3,5	20	4,9	x	x	0
Šlehačka spray neslazená (Dutch lady) - 100 g	1390	331	2,3	35	3,5	x	x	0
Ovesné mléko hotové (ASP) - 100 ml	200	48	0,5	2,5	6,1	x	0	2
Cereální nápoj Breakfast drink (Bona Vita) - 1 porce	1100	262	7	8	45	střední (30-70)	0	x
Sójové mléko s kalcium (Provamel) - 100 ml	190	45	3,6	2,1	2,9	x	0	0
Sójové mléko hotové (ASP) - 100 ml	200	48	0,2	2,6	5,9	x	0	0

Sýry, vejce

U sýrů výrobci většinou uvádějí množství tuku v sušině. Sušina však tvoří jen část z celkové hmotnosti sýra. Například má-li sýr 30% tuku v sušině a 54% sušiny, jeho celkový obsah tuku je $30 \times 54 / 100 = 16,2\%$. V tomto případě se ale jedná o procenta z celkové hmotnosti sýra, nikoliv o procenta z celkové energetické hodnoty 100 g sýra. Energetická hodnota sýra nemusí být přímo úměrná procentu tuku v sušině. To ukazuje např. srovnání camembertu s 60% tuku v sušině a parmezánu s 25 % tuku v sušině. Navzdory výrazně odlišnému množství tuku v sušině mají oba sýry stejnou energetickou hodnotu, protože parmezán má mnohem vyšší obsah sušiny než camembert.

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)

Sýry plísňové a zrající - 100 g

Brie Reverend - 60% t.v suš.	1490	355	19	31,5	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	68	0
Camembert - 30% t. v suš.	900	214	23,5	13,5	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	38	0
Camembert - 60% t. v suš.	1560	371	17,9	34	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	90	0
Hermelín - 45% t. v suš.	1490	355	20,1	21,8	1,4	potravina téměř neobsahuje sacharidy	46	0
Niva - 50% t. v suš.	1550	369	20,7	27	1,4	nízký (pod 30)	105	0
Olomoucké tvarůžky - 34% t.v suš.	560	133	29,7	0,8	2	nízký (pod 30)	5	0
Romadur - 20% t. v suš.	740	176	23,6	8,3	2,5	nízký (pod 30)	30	0
Romadur - 40% t. v suš.	1000	238	18	17	2	nízký (pod 30)	60	0
Roquefort - 50% t.v suš.	1580	376	21,5	30,6	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	75	0
Sedlčanský vltavín (Povltavské mlékárny) - 55% t. v suš.	1470	350	20	31	2	x	75	0
Stříbrňák - 30% t. v suš.	850	202	25	11,5	0	nízký (pod 30)	35	0
Sýry tvrdé - 100 g								
Blaťácké zlato - 50% t. v suš.	1340	319	25	23	2,4	nízký (pod 30)	35	0
Čedar - 50% t. v suš.	1670	398	25,3	30	2,9	nízký (pod 30)	88	0
Eidam - 20% t. v suš.	900	214	30	10	3	nízký (pod 30)	33	0
Eidam - 30% t. v suš.	1100	262	30,3	14	1,4	nízký (pod 30)	35	0
Eidam - 45% t. v suš.	1460	348	26	26,1	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	55	0
Ementál - 45% t. v suš.	1620	386	28,2	28,4	2,3	nízký (pod 30)	60	0
Gouda - 30% t. v suš.	1030	245	26	14	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	35	0
Gouda - 40% t. v suš.	1240	295	24,5	23	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	52	0
Madeland - 30% t. v suš.	1100	262	27	16	1	nízký (pod 30)	37	0
Madeland - 45% t. v suš.	1400	333	27	25	1	nízký (pod 30)	65	0
Moravavský bochník - 45 % t. v suš.	1430	340	24,8	28	2	x	85	0
Oštiepok - 50% t.v suš.	1530	364	21,4	29,7	3,3	nízký (pod 30)	88	0
Parmezán - 25% t. v suš.	1560	371	35,6	25,8	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	68	0
Tylžský - 20% t. v suš.	950	226	28	12	1	nízký (pod 30)	35	0
Sýry přírodní, čerstvé - 100 g								
Balkán - 30% t. v suš.	980	233	11,8	20	1	nízký (pod 30)	46	0
Brynza - 50% t. v suš.	1280	305	19,9	25	1,6	nízký (pod 30)	54	0
Cottage (Madeta) - 20% t. v suš.	460	109	13	5	4	x	17	0
Gervais (Danone)	940	224	7	20	5	nízký (pod 30)	46	0
Lučina - 70% t. v suš.	1220	290	11	27	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	60	0
Lučina linie - 40% t. v suš.	630	150	12,1	10	2,8	nízký (pod 30)	33	0
Lučina se salámem Herkules - 70% t. v suš.	1250	298	9,5	28	2,5	x	x	0
Mascarpone	1890	450	4,5	4705	3,5	nízký (pod 30)	140	0

Mozzarella (Italat) - 45% t. v suš.	1010	240	14,6	20	1,1	nízký (pod 30)	46	0
Ricotta	850	202	15	15	1	nízký (pod 30)	57	0

Sýry tavené - 100 g

Apetito - 58% t. v suš.	1540	367	11	33,5	2,3	nízký (pod 30)	70	0
Apetito - 26% t. v suš.	600	143	18,6	6,4	2,4	nízký (pod 30)	20	0
Buko natural - 70% t. v suš.	1180	281	8	27	2,5	nízký (pod 30)	60	0
Krémový sýr nízkot. v tubě Salix - 20% t. v suš.	440	105	10,4	6	2,6	x	15	0
Leerdammer tavený sýr - 45% t. v suš.	1020	243	18,1	18,8	0	x	45	0
Maratonec - 63% t. v suš.	1330	317	11,1	29,5	2,6	nízký (pod 30)	75	0
Sýr krevetový v tubě (Kavli) - 38% t. v suš.	850	202	14	16	0	x	5	0
Sýr nízkotučný (Kavli) - 24% t. v suš.	570	136	15	7	0	x	2	0
Sýr se salámem v tubě (Kavli)- 45% t. v suš.	920	219	15	18	0	x	x	0
Sýr šunkový v tubě (Kavli) - 41% t. v suš.	870	207	13	17	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Tartare s česnekem a bylinkami (Povlt. Mlékárny) - 48% t. v suš.	1450	345	9,5	25	1,5	x	54	0
Tavený sýr kapiový s česnekem (Želetava) - 40% t. v suš.	890	212	14,5	16,5	2	x	37	0
Tomík pomazánkový sýr - 50% t. v suš.	1350	321	13,5	29	3,9	x	60	0
Veselá kráva - 50% t. v suš.	1220	290	10	26	5	x	60	0
Veselá kráva Kiri - 70% t. v suš.	1370	326	9	32	2	x	70	0
Veselá kráva štíhlá - 28% t. v suš.	730	174	15	10,5	5	x	35	0
Vital tavený sýr s kořenovou zeleninou - 26% t. v suš.	680	162	25	6	1	x	20	0
Želetavský nízkotučný sýr FIT - 29% t. v suš.	580	138	16,5	7	1	x	20	0

Rostlinné alternativy sýra - 100 g

Tofu narutal (Sunfood)	470	112	15,5	2,4	6,9	nízký (pod 30)	0	hodnota není k dispozici
Tofu uzené (Sunfood)	600	143	16,6	3,5	10,9	nízký (pod 30)	0	hodnota není k dispozici

Vejce slepičí

1 vejce celé (60 g)	340	81	7,6	6,6	0,8	potravina téměř neobsahuje sacharidy	290	0
Bílek - 1 kus	70	17	3	0,2	0,5	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Žloutek - 1 kus	270	64	4,6	6,4	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	290	0
Vajahit (v množství 1 vejce)	160	38	1	0,8	6,8	nízký (pod 30)	1	0

Maso, ryby, uzeniny

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Kcal	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)

Maso - 100 g

Hovězí kliška	640	152	20	8,1	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	65	0
Hovězí maso přední	960	229	18	17,5	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	60	0
Hovězí maso zadní	760	181	19,2	11,7	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	67	0
Hovězí svíčková	620	148	20	7,4	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	63	0
Jehněčí (průměr)	1140	271	20,4	22,6	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	77	0
Koňské (průměr)	610	50	20,6	6,7	0,6	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Kozí (průměr)	600	143	19,9	7,1	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0
Králičí (průměr)	680	162	19,7	9,2	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	65	0
Mleté maso na sekanou	1390	331	16,1	29,7	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	65	0
Skopové (průměr)	1010	240	17,1	19	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	72	0
Špek	3330	793	2,9	89	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Telecí bok	930	221	25,4	13,2	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	63	0
Telecí hruď	900	214	18,2	15,6	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	65	0
Telecí kýta na řízky	580	138	20,8	6,1	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	65	0
Uzená krkovice	1830	436	17,3	40	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	100	0
Uzený bok	2470	588	10,3	61	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	100	0
Vepřová krkovice	1200	286	15,4	25	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	67	0
Vepřová kýta na řízky	850	202	18,2	14,2	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	60	0
Vepřové libové	1000	238	18,2	18,2	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	64	0
Vepřové prorostlé	1440	343	14,3	31,7	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0

Vepřové tučné	1990	463	11,9	47	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	76	0
Zvěřina - 100 g								
Bažant	480	114	22,6	2,5	0,4	potravina téměř neobsahuje sacharidy	80	0
Klokan	430	102	20	2	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Koroptev	460	110	24,4	1,2	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Srnčí hřbet	520	124	22,6	3,6	0,4	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Srnčí kýta	430	102	22,1	1,5	0,4	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0
Drůběž - 100 g								
Husa (průměr)	1470	350	14,5	32,5	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	65	0
Husí prsa	580	138	15,4	8,4	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	60	0
Kachna (průměr)	1610	383	12,4	37,2	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	75	0
Krůta (průměr)	550	131	21,9	4,7	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	82	0
Krůtí prsa	450	107	24,1	1	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	60	0
Kuře (průměr)	520	124	21,6	4	0,4	potravina téměř neobsahuje sacharidy	75	0
Kuřecí prsa	430	102	23,3	0,9	0,4	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0
Slepice (průměr)	520	124	22,4	3,6	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	65	0
Vnitřnosti - 100 g								
Dršťky	390	93	19	2	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	95	0
Játra drůbeží	570	136	22,9	4,5	1,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	200	0
Játra hovězí	540	129	19	3,9	4,5	nízký (pod 30)	270	0
Játra vepřová	550	131	20,6	4,8	1,5	nízký (pod 30)	300	0
Jazyk hovězí	790	188	16	13,7	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	140	0
Ledvinky hovězí, vepřové	450	107	15	4,5	0,5	potravina téměř neobsahuje sacharidy	400	0

Ryby, plody moře - 100 g

Filé z tresky	300	71	16,2	0,6	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	50	0
Kapr	530	126	17,5	6,1	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0
Kaviár	1010	240	26,1	15,5	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	490	0
Krab	400	95	18,5	1,5	1,5	nízký (pod 30)	x	0
Krevety	310	74	16,5	0,8	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	50	0
Makrela	700	167	18,2	10,5	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	50	0
Pstruh	500	119	19,7	4,6	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	55	0
Sleď	770	183	17,7	12,5	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Slávky	220	52	9,8	1,3	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	110	0
Tuňák	660	157	22,1	7,8	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	42	0

Rybí výrobky - 100 g

Losos ve vlastní šťávě	650	131	23	7	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	60	0
Makrela uzená	1060	252	23,3	17,7	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0
Sardinky v oleji	1050	259	21,5	17,8	1,2	nízký (pod 30)	140	0
Sardinky v tomatě	530	126	12,9	6,3	4,4	nízký (pod 30)	x	0
Tresčí játra v oleji	2560	610	4,3	65,5	1,3	nízký (pod 30)	x	0
Tuňák v oleji	830	198	21	12	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	42	0
Tuňák ve vlastní šťávě	460	110	21	1	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	42	0
Zavináč	760	181	11,7	12,3	5,7	nízký (pod 30)	x	x

Uzeniny - 100 g

Anglická slanina	1790	426	11	42	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	60	0
Debrecínka	1130	269	20,7	20,8	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	140	0
Kuřecí prsní šunka (Xaverov)	410	98	14	4	1,5	nízký (pod 30)	x	0
Moravské uzené	1200	286	24	17	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Šunka v plechu	800	190	20	10,7	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0

Šunka dušená strojová	670	160	17,6	9	1,4	nízký (pod 30)	68	0
Šunka krutí	420	100	18	2	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	53	0
Šunka (průměr)	900	214	21,4	12,8	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	55	0
Uzená krutí prsa	470	120	20	5	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Párky - 100 g								
Baby párky (Promt)	1110	264	15,6	21,4	3	nízký (pod 30)	x	0
Fit párky (Procházka)	1390	331	13,90	15	1,7	nízký (pod 30)	x	0
Párky drůbeží	1220	290	16	25	1	nízký (pod 30)	80	0
Párky (průměr)	1210	288	14	25	1	nízký (pod 30)	85	0
Špekáčky	1360	324	11	30,3	2	nízký (pod 30)	75	0
Salámy - 100 g								
Gothajský	1820	433	12,2	42,7	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Kabanos	1230	293	12,8	26,3	1,8	nízký (pod 30)	79	0
Lovecký	1090	260	28,9	37,2	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Métský	1480	352	15,1	28,3	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	76	0
Mortadela	1420	338	12,4	32,8	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	92	0
Paprikový	1690	402	17,6	36,8	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Paprikový mini (Integral)	1740	414	15	40	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Poličan	1840	438	26,9	47	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	80	0
Šunkový	800	190	16,8	13,6	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0
Točený drůbeží	1200	261	14	25	1	nízký (pod 30)	75	0
Točený	1030	245	14,6	20	2,2	nízký (pod 30)	80	0
Turistický	1700	405	19	37	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Uherský	2060	490	25	43	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0
Vysočina	1930	460	19,3	42,6	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Paštiky a konzervy - 100 g								
Ďábelské tousty	1060	252	10,5	21,9	3,4	nízký (pod 30)	x	0
Krutí paštika (Veselá pastýřka)	1600	381	12	35	9	hodnota není k dispozici	x	0
Luncheonmeat	1290	307	12,8	26	4,8	nízký (pod 30)	x	0
Luncheonmeat drůbeží	560	133	8,9	8,5	5,1	nízký (pod 30)	x	0

Pasta z uzeného masa (Hamé)	1410	336	11	32	2	hodnota není k dispozici	x	0
Paštika játrová	1800	429	12	41	1,5	nízký (pod 30)	169	0
Paštika Majka (Hamé)	860	205	6,5	19,6	0,4	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Vepřové maso ve vl. šťávě	1300	310	14,1	28,1	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	85	0

Zabijačkové výrobky - 100 g

Jelítka	1240	295	16,2	19,7	13,3	nízký (pod 30)	97	0
Jitrnice	1160	276	14,6	18,5	12,8	nízký (pod 30)	105	0
Tlačenka světlá	1260	300	13,7	27,1	0,7	potravina téměř neobsahuje sacharidy	90	0
Tlačenka tmavá	1330	317	15,1	28,5	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	115	0
Tlačenka drůbeží	740	176	17,9	11,9	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0

Klobásy, sekaná - 100 g

Bavorská sekaná (Intergal)	1190	283	10	40	1	nízký (pod 30)	x	0
Bílá klobása	890	212	11,2	14,3	9,8	potravina téměř neobsahuje sacharidy	47	0
Čabajka	2190	521	22,7	47,9	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	110	0
Krůtí trvanlivá klobása (Intergal)	1600	381	15	35	2	x	x	0
Moravská klobása	1160	276	13,4	23,8	2	nízký (pod 30)	x	0
Pečená masová sekaná (Ravy)	580	139	10	15	2	x	x	0
Sekaná (průměr)	1110	264	17,4	18,8	6,2	nízký (pod 30)	65	0

Rostlinná masa - 100 g

Robi, Tomi	520	124	10	1	10	nízký (pod 30)	0	x
Sójové v hodnotách po základní přípravě	400	95	13	0,5	7,5	x	0	6
Tofu karbanátky (Sunfood)	850	202	14,2	10,1	13,8	nízký (pod 30)	0	x
Pomazánky Sojalife, Racio (průměr)	750	179	2,5	14,9	8,5	x	0	x

Mlýnsko-pekárenské výrobky

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)

Mouka, obilniny - 100 g

Amarant	1550	369	18	8	57	střední (30-70)	0	6,7
Cornflakes	1500	357	7,2	0,6	79,7	vyšoký (nad 70)	0	4
Jáhly	1530	364	10,2	4,3	68,2	vyšoký (nad 70)	0	x
Mouka kukuřičná	1370	326	8,3	2,8	66,3	vyšoký (nad 70)	0	5,2
Mouka pšeničná bílá	1410	336	9,8	1,1	70,7	vyšoký (nad 70)	0	4
Mouka pšeničná celozrnná	1310	312	11,7	2	61	střední (30-70)	0	2,1
Mouka rýžová	1470	350	6,7	0,7	78	vyšoký (nad 70)	0	1,4
Mouka sójová tučná	1880	448	43,4	20,3	23,1	střední (30-70)	0	18
Mouka žitná	1340	319	8,3	1,3	67,8	střední (30-70)	0	8
Pohanka	1480	352	11	3	60	střední (30-70)	0	3,7
Polenta	1470	350	8,8	1,2	75	vyšoký (nad 70)	0	5
Pšeničná krupice	1470	350	8	2	73	vyšoký (nad 70)	0	7
Pšeničné klíčky	1310	312	26,6	9,2	30,6	střední (30-70)	0	17

Slazené snídaňové cereálie	1600	381	4,7	0,5	88	vysoký (nad 70)	0	1,9
Solamyl	1350	321	0,4	0,1	80	vysoký (nad 70)	0	0,2
Vločky ovesné	1480	352	11,7	7,1	59,8	vysoký (nad 70)	0	5,5
Vločky pšeničné	1300	310	11,5	1,8	61	vysoký (nad 70)	0	10
Vločky žitné	1480	352	7,3	2	75,2	vysoký (nad 70)	0	10

Chléb, pečivo - 100 g

Bageta	1150	274	7,9	0,7	55,4	vysoký (nad 70)	0	3
Bílý rohlík, houska	1050	250	7,8	1,4	51,2	vysoký (nad 70)	0	3
Celozrnný chléb se slunečnicovými semínky	1000	238	8,8	3,7	42,1	x	0	8
Graham	830	198	8,4	1	39,7	střední (30-70)	0	1,5
Kyjevský chléb	1020	243	7,4	1,1	51	střední (30-70)	0	5,8
Pita chléb	1000	238	7,4	1,3	48,5	vysoký (nad 70)	0	2,8
Pšeničný chléb bílý	1000	238	7,6	1,2	48,8	vysoký (nad 70)	0	3,2
Pšeničný chléb celozrnný	860	205	7,1	0,9	41,4	vysoký (nad 70)	0	8,1
Strouhanka	1500	357	10	1	79	vysoký (nad 70)	0	x
Toustový chléb bílý	1090	260	6,9	4,4	47,7	vysoký (nad 70)	0	3,7
Toustový chléb tmavý	1010	241	8,2	2,8	45	vysoký (nad 70)	0	7,1
Veka	1190	283	8,4	1	60	vysoký (nad 70)	0	3
Žitný chléb	930	221	6,4	1	46,3	střední (30-70)	0	6

Křehký chléb, knäckebröt - 100 g

Chléb Kavli	1380	329	11	2	66	střední (30-70)	0	14
Karlovarský suchar dietní	1540	367	10	2,2	76	vysoký (nad 70)	0	x
Knäckebröt original	1350	321	9	1,4	67	střední (30-70)	0	14,6
Křehký chléb Active	1500	357	9	1,5	70	vysoký (nad 70)	0	5,5
Křehký chléb Knuspi	1380	329	8,5	1,7	64,5	střední (30-70)	0	6,9
Racio chlebičky	1600	381	9,5	2	80	vysoký (nad 70)	0	1,2

Sladké pečivo - 100 g

Bábovka	1620	386	6	21,1	43,5	vysoký (nad 70)	166	0,9
Bábovka třená	1520	362	5,5	16	49,7	vysoký (nad 70)	x	0,9
Buchta (průměr)	1650	393	8,5	15	58	vysoký (nad 70)	x	x
Croissant s čokoládou	1710	407	5,3	26,4	38	vysoký (nad 70)	80	1,2
Jablečný závin	850	202	2,5	9	28	vysoký (nad 70)	18	2,1
Kobliha cukrářská	1790	426	6,7	21,4	51,8	vysoký (nad 70)	150	1
Koláč makový	1620	386	7,6	15,7	54,6	vysoký (nad 70)	x	x
Koláč tvarohový	1490	355	9,9	12	52	vysoký (nad 70)	x	x
Loupáky s ořechovou náplní	1629	388	7	15,8	56	vysoký (nad 70)	x	x
Makovka	1270	302	8,5	3,2	60	vysoký (nad 70)	x	x
Mazanec máslový, vánočka	1530	364	7,4	10,3	60	vysoký (nad 70)	x	x
Pečivo čajové linecké	2300	548	7	32,1	59,2	vysoký (nad 70)	x	x
Piškotová roláda s džemem	1140	271	4,5	2,3	57,5	vysoký (nad 70)	x	x
Šáteček s náplní tvarohovou	1680	400	6	13,6	63,8	vysoký (nad 70)	x	x
Štola	1650	393	5,3	20,4	47,1	vysoký (nad 70)	350	x
Vanilková roláda	1730	412	6	18	55	vysoký (nad 70)	x	1,1
Vánočka obyčejná (Delvita)	1260	300	7,4	5,2	56	vysoký (nad 70)	x	x
Vánočka tuková	1460	348	7,3	8,6	60,9	vysoký (nad 70)	x	x
Závin listový s jablky	1650	393	7	15,8	56	vysoký (nad 70)	18	2,1

Slané pečivo - 100 g

Bake Rolls	1880	448	12	17	62	vysoký (nad 70)	0	x
Crunchips - slané lupínky	2220	529	5,5	35	49	vysoký (nad 70)	0	7
Grahamové tyčinky	1550	369	12,6	7,6	64,4	vysoký (nad 70)	0	x
Chipsy (průměr)	2100	500	5,6	25	63	vysoký (nad 70)	0	7
Koktejlový mix - Party stars	1850	440	10,3	14,8	67	vysoký (nad 70)	37	x
Křupky	2190	521	17,5	29,2	47,9	vysoký (nad 70)	0	x
Raciolky snack se sníženým obsahem tuku	1670	398	11,4	11,6	61,7	x	0	x
Slané pečivo cracker (průměr)	2200	524	8,7	30,6	56	vysoký (nad 70)	37	x
Slané tyčinky (průměr)	1700	405	10	7,4	73,1	vysoký (nad 70)	37	x
Škvarkové placky	2240	533	7,8	35	47	vysoký (nad 70)	x	x

Vitalinea slané krečky	1690	402	8,5	9,7	69,8	vysoký (nad 70)	0	x
Zlaté tyčinky sezamové	1770	421	10,7	10,7	72	vysoký (nad 70)	0	x

Zmrzlina - 1 ks

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)
Big Eskymo (Algida)	1040	248	2,9	16,8	22,4	střední (30-70)	x	0
Calippo (Algida)	360	86	0	0	21,2	vysoký (nad 70)	0	0
Corneto čoko (Algida)	840	200	3,1	15,1	34,8	střední (30-70)	x	0
Ledňáček kakaový (Algida)	370	88	0,7	6,1	8,5	střední (30-70)	x	0
Magnum triple (Algida)	1030	245	4	18,3	31	střední (30-70)	x	0
Nanukový dort Terno kakaový (Nanuk) - 615 ml	2830	674	12,4	41	51	x	x	0
Nogger karamel (Algida)	860	205	1,4	14,5	17,2	střední (30-70)	x	0
Ovocná zmrzlina (průměr) - 100 g	590	141	1,5	1,8	29	střední (30-70)	4	0
Pierot vaječný likér (Nanuk)	620	148	2,8	8,2	10,4	střední (30-70)	x	0
Polárk. sních (Prima) - 350 ml	2380	567	14	26	70	střední (30-70)	x	0
Smetanová zmrzlina (průměr) - 100 g	1050	250	1,6	21,5	13,6	x	76	0
Tricky (Algida)	220	53	0	0,1	21,7	vysoký (nad 70)	0	0
Tvaroháček (Algida)	480	114	1,1	6,4	13,4	střední (30-70)	x	0
Tvarohová tyčinka (Algida)	450	107	2,1	6,7	9,6	střední (30-70)	x	0
Twister (Algida)	300	71	0,4	1,1	14,9	vysoký (nad 70)	x	0

Tuky

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)

Tuky živočišné - 100 g

Máslo	3010	717	1	80,5	0,6	potravina téměř neobsahuje sacharidy	240	0
Máslo se smetanovým zákysem	2780	662	1	75	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	210	0
Pomazánkové máslo	1360	324	3,8	31	6,2	nízký (pod 30)	93	0
Sádlo vepřové škvařené	3750	893	0,2	99,5	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	94	0
Škvarky	3090	736	15,5	75	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0

Tuky rostlinné - 100 g

Alfa	2620	624	0,2	70	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Ceresoft	3470	826	0	92	2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	100	0
Creme Bonjour s okurkou	1060	252	5	24,3	4,2	nízký (pod 30)	0	0
Creme Bonjur s paprikou	1080	257	5,1	25	4,1	nízký (pod 30)	0	0
Finea garden	2240	533	1	80	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Finea light	2050	488	1	55	1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Flora	2600	619	0,1	70	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0

Flora light	1480	352	0,1	40	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Flora pro activ	1350	321	0,1	35	3,2	nízký (pod 30)	0	0
Hera	2750	655	0,1	74	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Oleje (všechny druhy)	3700	881	0	100	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Perla	1480	352	0	40	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Perla tip	930	221	0	25	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Planta - tuk na smažení	3780	900	0	100	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Pokrmový tuk na smažení	3670	874	0	83,3	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Rama	2600	619	0,1	70	0,3	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Rama cullinnesse	2750	655	0	74	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Rama Harmonie	1820	433	0,5	48	0,9	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Švédské máslo Bremedium	2250	536	0,5	60	10	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0

Tuky směsné - 100 g

Creme Bonjour kostka	2610	621	0,7	70	0,9	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Zlatá Haná	2850	679	0,1	85	0,2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0

Majonézy - 100 g

Jogo Majo	1370	326	1,1	30,3	13,4	nízký (pod 30)	x	0
Majolka	3300	786	1,5	80	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	78	0
Majonéza Boneco	3090	736	0,8	82,3	1,3	nízký (pod 30)	82	0
Majonéza Boneco light	2010	479	0,6	51,9	5,1	nízký (pod 30)	51	0
Majonéza light (Hellmans)	1920	457	0,7	50,7	3	nízký (pod 30)	51	0
Sojanéza (Kalma)	1160	276	2,5	23	14	nízký (pod 30)	0	0
Tatarská omáčka	2140	510	0,8	54,3	6,9	nízký (pod 30)	x	0
Tatarská omáčka Sojalife (Racia)	1110	264	1,3	26,7	4,9	x	0	0

Hotová jídla, přílohy, rychlé občerstvení

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Kcal	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)

Hotová jídla sladká

Krupicová kaše	740	176	5	8	19	vysoký (nad 70)	x	x
Palačinky s tvarohem - 1 ks	710	169	7	7,5	18	střední (30-70)	x	x

Hotová zmrazená jídla - 100 g

Bramborové šišky plněné mákem	940	224	5,7	4,8	39,9	x	x	x
Kynuté knedlíky s borůvkami	1140	271	6,5	3,2	51,7	x	x	x
Mexická pizza (Guseppe)	870	207	10,4	3,8	33,2	x	x	x
Plněné papriky v rajské omáčce	480	114	4,2	5,8	11,3	x	x	x
Smažené kuřecí Gordon Bleu	790	188	11,4	9	16,9	x	x	x
Šišky plněné uzeným masem a špenátem	820	195	6,1	2,6	36,1	x	x	x
Tvarohové knedlíky s meruňkovou náplní	1230	293	8,7	9,3	39,3	x	x	x
Zelenina se žampiony a rýží (Zgoda)	390	93	3	0,5	19,6	x	x	x
Zeleninové prsty zmrazené (Nowaco)	480	114	3,9	0,5	24	x	x	x

Jídla v restauracích nebo závodních jídelnách**Polévky - 1 porce**

Čočková	270	64	5	0,3	10,5	nízký (pod 30)	0	2,5
Dršťková	850	202	9	13	11	střední (30-70)	x	x
Gulášová	600	143	10	7,5	8,5	střední (30-70)	28	1,5
Hovězí	380	90	7,5	6,5	2	potravina téměř neobsahuje sacharidy	52	2,3
Rajská krémová	250	60	1,5	3,5	6,5	střední (30-70)	10	1,5
Slepičí s nudlemi	720	171	20	3	15	střední (30-70)	7	0,5

Hlavní jídla - 1 porce (bez přílohy)

Biftek	2040	486	53	31	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	x	0
Hovězí guláš	1230	293	34	13,2	8,8	nízký (pod 30)	x	x
Hovězí na žampionech	1490	355	21	26	7	střední (30-70)	x	x
Moravský vrabec	1580	376	16	32	4	střední (30-70)	x	0
Přírodní roštěná	1330	317	22	22	6	střední (30-70)	x	x
Segedínský guláš	1960	467	14	40	10	střední (30-70)	x	x
Španělský ptáček	1940	462	24	35	10	střední (30-70)	x	0
Vepřové ražniči	1370	326	19	25	4	střední (30-70)	x	0
Vepřový řízek přírodní	1120	267	45	9	0,1	potravina téměř neobsahuje sacharidy	70	0
Vepřový řízek smažený	1350	321	22,5	17	21	vysoký (nad 70)	60	0,6
Znojemský guláš	1510	359	16	27	11	střední (30-70)	x	x

Přílohy 100 g

Bageta s bylinkovým máslem (Meggle)	1300	309	6,5	13,4	41	hodnota není k dispozici	x	x
Bramborová kaše	300	71	1,8	1,3	12	střední (30-70)	6	1,4
Bramborové hranolky pečené nasucho	550	131	2,3	4	21	hodnota není k dispozici	0	x
Bramborové hranolky smažené	1220	290	4,2	14,5	32,5	vysoký (nad 70)	0	3,5
Bramborové knedlíky	720	171	4,5	0,5	37	vysoký (nad 70)	x	x
Bramborové krokety smažené	1110	264	2,4	18	23	vysoký (nad 70)	56	1,3
Bramborový salát s majonézou	510	121	4	5	15	vysoký (nad 70)	x	x
Brambory vařené	290	69	2	0,1	14,8	střední (30-70)	0	2,1
Dušená zelenina (200 g zeleniny, 10 g Flory light)	580	138	0,4	5	20	hodnota není k dispozici	0	x
Houskové knedlíky	1030	245	7,1	1,1	51	vysoký (nad 70)	x	x

Rýže vařená bílá	520	124	2,4	0,3	27,6	vysoký (nad 70)	0	0,2
Rýže vařená natural	540	129	2,7	0,8	27,3	střední (30-70)	0	1,3
Špagety bezvaječné vařené	550	131	5	1,1	23,9	střední (30-70)	0	1,5
Těstoviny vaječné vařené	600	143	4,9	1,1	28	vysoký (nad 70)	38	1,4
Topinka na tuku	1800	429	5	20	47	střední (30-70)	x	1,5
Vařené luštěniny	440	105	8,6	0,6	16	nízký (pod 30)	0	x

Ostatní jídla - 1 porce

Boloňské špagety	2225	530	21,3	21,3	64	střední (30-70)	98	4
Francouzské brambory	2600	619	21	32	59	střední (30-70)	x	x
Pizza se sýrem a salámem - 300 g	3450	821	28,5	41,7	84	střední (30-70)	48	5
Smažený květák	2500	595	14	34	56	střední (30-70)	x	x
Tortellini	1580	376	15,6	9	57,5	střední (30-70)	150	4,5

Vegetariánská hotová jídla - 100 g

Kostky s koprovou omáčkou (Vegilife)	290	69	7,9	2,2	4,4	x	0	x
Kuličky s rajčatovou omáčkou (Vegilife)	500	119	10,1	5,3	7,6	x	0	x

Polévky

Sáčkové - porce 0.2 l

Francouzská (Maggi)	250	60	1,5	0,9	11,4	x	x	x
Francouzská (Vitana)	290	69	3,5	1,6	9,8	x	x	x
Gulášová (Knorr)	310	74	2,2	2,1	12	x	x	x
Gulášová (Maggi)	200	48	0,9	2,7	5	x	x	x
Hovězí (Vitana)	370	88	2,2	5,9	6,6	x	x	x
Nudlová se zeleninou (Maggi)	260	62	1,9	0,8	11,6	x	x	x
Rajská (Knorr)	290	69	2	0,9	11,3	x	x	x
Rajská (Vitana)	300	71	1,7	1	13,4	x	x	x
Rajská letní (Maggi)	290	69	0,8	1,6	13,3	x	x	x
S játrovými knedlíčky (Knorr)	300	71	3,1	1,8	10,5	x	x	x
S masovými knedlíčky (Knorr)	280	67	2,6	2,4	9,1	x	x	x
S šunkovými knedlíčky (Maggi)	350	83	2,9	3,9	9,2	x	x	x
Slepičí (Vitana)	310	74	3,1	2,2	10,1	x	x	x

Instatní - porce 0.2 l

Česneková (Knorr)	150	36	1	0,5	6,7	x	x	x
Česneková (Maggi)	190	45	0,7	2,3	5,6	x	x	x
Česneková (Vitana)	280	67	0,8	3,4	8,5	x	x	x
Francouzská (Maggi)	170	40	1	0,9	7,6	x	x	x
Francouzská (Vitana)	170	40	2,4	0,2	7,2	x	x	x
Gulášová (Knorr)	230	55	1,5	1,1	9,5	x	x	x
Gulášová (Maggi)	200	48	0,9	2,6	5	x	x	x
Gulášová (Vitana)	290	69	1,3	2,4	10,6	x	x	x
Hovězí (Maggi)	150	36	1	0,8	6	x	x	x
Hovězí (Vitana)	310	74	2,5	4	6,7	x	x	x
Hovězí celestýnská (Knorr)	170	40	0,8	0,9	7,3	x	x	x
Hrášková (Maggi)	370	88	2,6	4,1	9,2	x	x	x
Hrášková (Vitana)	430	102	4	2,8	15,2	x	x	x
Kuřecí (Vitana)	200	48	2,3	1,1	7,2	x	x	x
Pšmenková (Maggi)	190	45	0,9	0,9	8,9	x	x	x
Rajská (Knorr)	260	62	0,8	2,2	10,8	x	x	x
Rajská (Maggi)	340	81	1,4	1,4	13,6	x	x	x
S játrovými knedlíčky (Vitana)	190	45	2,3	1,6	5,7	x	x	x
Slepičí (Knorr)	160	38	1	0,8	6,8	x	x	x
Slepičí (Maggi)	140	33	0,9	0,9	6,1	x	x	x
Sýrová (Vitana)	320	76	2,5	2,7	10,5	x	x	x
Tomatová s kukuřicí (Vitana)	300	71	2,3	1,8	11,5	x	x	x

Vývar (Vitana)	400	95	1,1	2,2	17,8	x	x	x
Žampionová (Knorr)	190	45	0,7	1,5	8,1	x	x	x
Nudlová inspirace (průměr)	850	202	5,1	10,1	24,8	x	x	x
Omáčková fantazie (průměr)	1500	357	7,5	17,3	42	x	x	x
Sušené jídlo v kelímku - 100 g								
Bramborová kaše s cibulkou a krotony	1810	431	5,6	14,7	69,5	x	x	x
Bramborová kaše se šunkou	1420	338	11,7	2,5	66,1	vysoký (nad 70)	x	x
Instantní nudlová polévka Lucky - kuřecí	1960	467	9,9	21,6	54,7	x	x	x
Instantní ovesná kaše Express Kari rýže	1500	357	7,7	12,2	52	střední (30-70)	x	x
	1420	338	7	3,4	70	vysoký (nad 70)	x	x
Rychlé občerstvení - 1 porce McDonald								
Big Mac	1910	455	24,2	22,5	39,1	střední (30-70)	x	x
Fish Mac	1470	350	15,5	19,6	28,5	střední (30-70)	x	x
Hamburger	970	231	13,6	8,4	24,8	střední (30-70)	x	x
Cheesburger	1100	262	16	11,5	24,2	střední (30-70)	x	x
Hranolky malé	710	169	2	8	21	vysoký (nad 70)	x	x
Hranolky střední	1060	252	3	12	32	vysoký (nad 70)	x	x
Hranolky velké	1420	338	4	16	43	vysoký (nad 70)	x	x
Chicken McNuggets 4 ks	800	190	12	11	11	střední (30-70)	x	x
Chicken McNuggets 6 ks	1200	286	18	16	16	střední (30-70)	x	x
McChicken sendvič	1690	402	17	19	39	střední (30-70)	x	x
Jablečná taštička	920	219	2,2	12	25,8	vysoký (nad 70)	x	x
Milkshake vanilka - porce 240 ml	1170	279	8,3	7,4	44	hodnota není k dispozici	x	x
Zmrzlina kornout	600	143	4,4	4,1	21,9	vysoký (nad 70)	x	x
Zahradní salát	200	48	1,73	0,5	8,9	nízký (pod 30)	x	x
Pizza - 100 g								
Pizza se šunkou	570	136	5	7	12	střední (30-70)	x	x
Pizza žampionová	560	133	2	5	20	střední (30-70)	x	x
Ostatní - 1 porce								
Klobása s houskou (průměr)	2630	626	24	44	31	střední (30-70)	x	x
Párek v rohlíku (průměr)	990	236	10	9	25	střední (30-70)	x	x
Smažený hermelín	2780	662	23	51	25	střední (30-70)	x	x
Saláty - 100 g, studené pokrmy - 100 g								
Bramborový	370	88	2,5	2	15,5	střední (30-70)	x	x
Bramborový s majonézou	880	209	1	17	12	střední (30-70)	x	x
Hanácký	620	148	1	10	13	nízký (pod 30)	x	x
Pochoutkový	1420	339	8	33	2	střední (30-70)	x	x
Čočkový	680	162	6,4	7,9	17,2	nízký (pod 30)	x	x
Rybí s majonézou	1190	283	21,3	22,2	1	nízký (pod 30)	x	x
Sýrový holandský	550	131	22,5	7,5	0,9	nízký (pod 30)	x	x
Vajíčkový	830	198	5,1	17,6	5,5	střední (30-70)	x	x
Vlašský	1040	248	5,4	21,7	8,5	střední (30-70)	x	x
Zeleninové saláty - 100 g								
Fazolový	360	86	2	4,2	11,1	nízký (pod 30)	x	x
Mrkvový	150	36	1,1	1,2	6,1	střední (30-70)	x	x
Okurkový s rajčaty	130	31	1	1,2	4,3	nízký (pod 30)	x	x
Z kyselého zelí	270	64	1,3	2,7	9,2	nízký (pod 30)	x	x
Chlebíčky - 1 kus								
S bramborovým salátem	560	133	2,7	6,5	16,8	vysoký (nad 70)	x	x
S pochoutkovým salátem	780	186	4,6	12,7	14,1	vysoký (nad 70)	x	x
S vajíčkovým salátem	490	117	3,4	5,4	13,8	vysoký (nad 70)	x	x
S vlašským salátem	630	150	4	12,8	6	střední (30-70)	x	x
Humrový	570	136	3,9	7,7	13,4	střední (30-70)	x	x
Lososový	630	150	5	9,1	12,6	střední (30-70)	x	x

Sardelový s očkem	980	233	3,8	19,2	12,1	střední (30-70)	x	x
S ruským vejcem	910	217	6,9	14,9	14,3	střední (30-70)	x	x
S tresčími játry	780	186	2,4	13,6	13,9	střední (30-70)	x	x

Studená kuchyně - 100 g

Aspikové misky	570	136	7,2	9,7	4,2	nízký (pod 30)	x	x
Ruské vejce	1360	324	8,7	29	7,8	nízký (pod 30)	x	x
Šunkový závitok v aspiku	820	195	13,4	13,5	4,5	nízký (pod 30)	x	x
Šunka s křenem	1500	357	25,4	26,3	1,4	nízký (pod 30)	x	x
Tlačenka s cibulí	1320	314	18,2	24,2	8,6	nízký (pod 30)	x	x
Vajíčková tlačenka	960	229	6,2	22,1	2,2	nízký (pod 30)	x	x
Uzenáč	490	117	15,8	5,9	0,2	nízký (pod 30)	x	x

Pochutiny, přísady, nízkenergetické bílkovinné diety

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)

Pochutiny, přísady

Bujon	1380	329	4	17	36	x	x	0
Dijonnaise (Hellmans)	2080	495	1,4	51	9,1	x	x	x
Dressing italský (Hellmans)	2180	519	1,7	53	9	x	x	x
Droždí	410	98	10,6	0,4	13	x	0	x
Horčice plnotučná	520	124	4,2	6,1	13	x	0	x
Hotová jíška (Knorr)	2390	569	7	40	46	x	x	x
Kečup	430	102	1,3	0,1	23,8	x	0	x
Koření (průměr)	1600	381	6	7	75	x	0	0
Křen jablečný (Horlein)	350	83	1,1	2,9	13,1	x	0	x
Ocet	170	41	0	0	3,5	x	0	0
Sójová omáčka	580	138	19,9	4,5	4,5	x	0	0
Sůl	0	0	0	0	0	x	0	0
Worcester	320	76	1,4	0,3	17	x	x	0
Zlatý bujon (Maggi) - 1 kostka	90	21	0,3	1,2	3,13	x	x	0
Želatina	1440	343	85,6	0,1	0	nízký (pod 30)	0	0
Citron Pressé - čistá přírodní citronová šťáva (Maja)	25	6	0	0	1,4	x	0	0

Nízkenergetické bílkovinné diety - 1 porce

Linie	850	202	15,6	5,2	22,3	střední (30-70)	x	10,2
Redita koktejly (průměr)	520	124	11,8	1,2	16,5	střední (30-70)	x	3
Polévky (průměr)	480	114	9,3	1	16,8	střední (30-70)	x	3
Guareta tyčinka - 1 kus	750	179	12	6	19	střední (30-70)	x	6

Nápoje

Potravina - 100 g	Energie	Kcal	Bílk.	Tuky	Sach.	GI	Cholest.	Vláknina
	(kJ)		(g)	(g)	(g)		(mg)	(g)
Sirup ovocný průměr - 100 ml	1150	274	0	0	68	vysoký (nad 70)	0	0
Sirup ovocný - 100 ml nápoj	60	14	0	0	3,5	vysoký (nad 70)	0	0

Džusy ovocné a zeleninové - 100 ml

Ananasová šťáva s vlákninou (Relax)	180	43	0	0	10,6	střední (30-70)	0	x
Broskev s vitamínem C (Relax)	120	29	0,8	0	7	střední (30-70)	0	x
Cappy džus	200	48	0	0	11,8	střední (30-70)	0	x
Černý rybíz s jablky (Relax)	110	26	0	0	6,5	střední (30-70)	0	x
Džus z černého rybízu	240	57	0,4	0	12,5	střední (30-70)	0	x
Džus z hroznového vína	290	69	0,2	0	17	střední (30-70)	0	x
Grapefruitový džus	200	48	0,5	0	10,1	střední (30-70)	0	x
Jablečný džus	200	48	0	0	11,8	střední (30-70)	0	x
Mrkvový džus	90	21	0,6	0	4,8	střední (30-70)	0	x
Multivitamin 100% (Pfanner)	230	55	0,3	0	11,7	střední (30-70)	0	x
Multivitamin nektar	200	48	0,5	0	11	střední (30-70)	0	x

Pomerančový džus	190	45	0,7	0	9	střední (30-70)	0	x
Rajčatová šťáva (Relax)	90	21	0,3	0	5	střední (30-70)	0	x
Třešňový nápoj - 12.5 % ovoce (Toma)	160	38	0,1	0	9,2	0	x	x
Zeleninová šťáva	70	17	0	0	3	nízký (pod 30)	0	x

Limonády 100 ml

Coca-cola	180	43	0	0	10,6	vyšoký (nad 70)	0	0
Fanta exotická	220	52	0	0	13	vyšoký (nad 70)	0	0
Fanta pomeranč, citron	180	43	0	0	10,6	vyšoký (nad 70)	0	0
Kofola	140	33	0	0	8,2	vyšoký (nad 70)	0	0
Ledový čaj s citronem	130	31	0,1	0,1	7	vyšoký (nad 70)	0	0
Mirinda průměr	220	52	0	0	13	vyšoký (nad 70)	0	0
Pepsi-cola	200	48	0	0	11,8	vyšoký (nad 70)	0	0
Sprite	180	43	0	0	10,6	vyšoký (nad 70)	0	0
Tonic	160	38	0	0	9,4	vyšoký (nad 70)	0	0

Minerálky slazené - 100 ml

Hanáčká kyselka	60	14	0	0	3,5	x	0	0
Poděbradka ochucená, Mattoni s příchutí, Dobrá voda ochucená	80-90	19	0	0	5	x	0	0

Nekalorické nápoje - 100 ml

Dobrá voda, Toma svěží, minerálky bez příchutí	0	0	0	0	0	x	0	0
--	---	---	---	---	---	---	---	---

Energetické nápoje - 100 ml

Erektus	160	38	0	0	9,4	vyšoký (nad 70)	0	0
Isosprint	160	38	0	0	9,4	vyšoký (nad 70)	0	0
Red Bull, Semtex forte	190	45	0	0	11,2	vyšoký (nad 70)	0	0

Instantní suché - 100 g

Bikava sušená s cukrem	1800	429	13,7	12,8	66	vyšoký (nad 70)	0	0
Capuccino (průměr)	1860	443	9	14	70	vyšoký (nad 70)	0	0
Cereální nápoj Breakfast drink	1720	410	4,3	12,7	69,5	střední (30-70)	0	x
Čaje granulované slazené	1500	357	0	0	88,2	vyšoký (nad 70)	0	0
Nesquick, Granko	1510	360	4,4	2	80	vyšoký (nad 70)	0	0
Tang (průměr)	1500	357	0,1	0	75	vyšoký (nad 70)	0	0

Teplé nápoje - 100 ml

Čaj, káva bez mléka a cukru	0	0	0	0	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Bílá káva bez cukru	110	26	3,2	1,8	5,7	nízký (pod 30)	0	0
Bílá káva s 1 kostkou cukru	160	38	3,2	1,8	10,2	střední (30-70)	0	0
Kakao bez cukru	230	55	6,9	4,5	10,5	střední (30-70)	0	0
Kakao s 1 kostkou cukru	280	67	6,9	4,5	15	střední (30-70)	0	0

Nápoje s umělými sladidly - 100 ml

Coca-cola light	0	0	0	0	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
L-carnitine Drink (ananas, limeta)	20	5	0,3	0,1	0,1	hodnota není k dispozici	0	0
Sirupy light bez cukru	0	0	0	0	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Wallmark senza cola, grep, pomeranč, citron	0	0	0	0	0	hodnota není k dispozici	0	0
Poděbradka light	0	0	0	0	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0

Ice tea instantní	0	0	0	0	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Ideal light instantní	15	4	0	0	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0
Multi Vitamin Catus instantní	0	0	0	0	0	potravina téměř neobsahuje sacharidy	0	0

Alkoholické nápoje - 100 ml

Energetickou hodnotu alkoholických nápojů tvoří převážně alkohol, proto jsou políčka pro procentuální zastoupení bílkovin, tuků a sacharidů prázdná.

Pivo světlé 10	130	31	0,5	0	3	vysoký (nad 70)	0	0
Pivo světlé 12	140	33	0,5	0	3	vysoký (nad 70)	0	0
Pivo světlé 11	220	52	0,5	0	10,8	vysoký (nad 70)	0	0
Pivo Dia	130	31	0,3	0	1,3	vysoký (nad 70)	0	0
Pivo nealkoholické	80	19	0,4	0	5,4	vysoký (nad 70)	0	0
Víno bílé suché	220	52	0,1	0	0,5	střední (30-70)	0	0
Víno bílé sladké	320	76	0,1	0	6	vysoký (nad 70)	0	0
Víno červené	270-320	64-76	0	0	2,5	střední (30-70)	0	0
Víno portské	670	160	0	0	12	vysoký (nad 70)	0	0
Šumivá vína	310-450	74-107	0	0	11	vysoký (nad 70)	0	0
Vermut, Cinzano, Martini	500-600	119-143	0	0	16	vysoký (nad 70)	0	0

Destiláty, lihoviny - 100 ml

Whisky, koňak, vodka, rum, gin, fernet	800-1000	190-238	0	0	0	x	0	0
Becherovka, griotka	1200	286	0	0	32	vysoký (nad 70)	0	0
Vaječný koňak	1400	33	4,4	0	28	vysoký (nad 70)	250	0

Sladkosti

Potravina - 100 g	Energie (kJ)	Kcal	Bílk. (g)	Tuky (g)	Sach. (g)	GI	Cholest. (mg)	Vláknina (g)
-------------------	--------------	------	-----------	----------	-----------	----	---------------	--------------

Sladidla 100 g

Cukr bílý, hnědý	1610	383	0	0	95	vysoký (nad 70)	0	0
Cukr hroznový, Glukopur	1620	386	0	1,4	97,1	vysoký (nad 70)	0	0
Fruktóza	1680	400	0	0	99	nízký (pod 30)	0	0
Med	1360	324	0,3	0	81,8	vysoký (nad 70)	0	0
Aspartam, neotam	1600	381	0	0	97	nízký (pod 30)	0	0
Irbis snowflake	1700	405	0	0	98,9	nízký (pod 30)	0	0
Sorbit	1000	238	0	0	x	nízký (pod 30)	0	0

Čokolády

Bílá	2320	552	5,7	33,6	54,9	střední (30-70)	2	3
Dietní	2000	476	6,4	30,5	43	střední (30-70)	2	3
Geisha	2300	548	9	35	49	střední (30-70)	2	3
Hořká (průměr)	2130	507	5,6	29,4	55,7	nízký (pod 30)	0	14
Jogurtová	2230	531	6,4	31,7	55,1	střední (30-70)	2	3
Mléčná (průměr)	2300	548	11	37	52	střední (30-70)	2	3
Oříšková	2310	550	7,4	36,1	49,7	střední (30-70)	2	3
Studentská pečeť	2030	483	6,8	28	55,5	střední (30-70)	2	x

Čokoládové tyčinky

Deli (průměr)	1700	405	3,1	14,9	73,5	vysoký (nad 70)	x	x
Ledové kaštiny	2390	569	5,4	39,8	47,6	vysoký (nad 70)	x	x
Margot	1980	471	9,3	24,1	58,2	vysoký (nad 70)	x	x
Milena	2320	552	3,8	35,5	55,2	vysoký (nad 70)	x	x
Snikers, Mars, Twix	2000	476	4,6	24,2	64,3	vysoký (nad 70)	x	x

Sušenky

BeBe (průměr)	1920	457	7,9	13,3	75,8	vysoký (nad 70)	x	x
BeBe dobré ráno	1790	426	7,2	17,5	59,6	střední (30-70)	x	x

Delissa (průměr)	2210	526	9,9	29,4	56	vysoký (nad 70)	x	x
Dezert zlaté piškoty	1810	431	4,1	13,6	73,3	vysoký (nad 70)	x	x
Disco	1900	452	5	18,8	64,8	vysoký (nad 70)	x	x
Fidorka (průměr)	2060	490	4,3	24,5	65,9	vysoký (nad 70)	x	x
Horalky (průměr)	2180	519	7,5	30,3	55	vysoký (nad 70)	x	x
Kolonáda - trojhránky	2430	579	5,7	33,8	63,6	vysoký (nad 70)	x	x
Lotus celozrnné	2000	476	5	19	71	vysoký (nad 70)	x	x
Mini Tatrany	2280	543	7,9	31,1	58,2	vysoký (nad 70)	x	x
Miňonky (průměr)	2210	526	8,5	28,1	57,8	vysoký (nad 70)	x	x
Polomáčené sušenky	1930	460	6,7	21	66,2	vysoký (nad 70)	x	x
Sandwich (Orion)	2080	495	6,3	24,5	62,9	vysoký (nad 70)	x	x
Tataranky (průměr)	2180	519	7,1	28,5	59,1	vysoký (nad 70)	x	x
Vitalinea (průměr)	1690	402	4,7	5,8	82,9	vysoký (nad 70)	x	x
Zlaté oplatky	2270	540	6	27,3	68,1	vysoký (nad 70)	x	x

Müsli tyčinky

Bona vita (průměr)	1830	436	6	16	67	střední (30-70)	0	4
Bonavita meruňka	1460	348	4,9	9,5	60,3	střední (30-70)	0	4
Fly-linie oříšková	1340	319	6,3	9	57,8	střední (30-70)	0	4
Fly ořech-karamel	1740	414	11,6	19,6	47,8	střední (30-70)	0	4
Twiggy meruňková	1460	348	4,9	9,5	60,3	střední (30-70)	0	4
Twiggy s mandlemi	1830	436	9,5	21,9	49,2	střední (30-70)	0	4
Bonpari	1460	348	0	0	92,5	vysoký (nad 70)	0	0
Bonpari - bez cukru	970	231	0	0	57	vysoký (nad 70)	0	0
Halls Centers, Vita C Halls	1580	376	0	0	93	vysoký (nad 70)	0	0
Hašlerky	1450	345	0	0	96,4	vysoký (nad 70)	0	0
Hašlerky - bez cukru	1000	238	0	0	59	vysoký (nad 70)	0	0
Lentilky	1870	445	3,6	14,7	75,9	vysoký (nad 70)	0	0
Žele Jojo - medvídci, delfinci, žížaly	1310	312	6,7	0	70,5	x	0	0

Bonboniéry

Amarela - višně, likér, čokoláda	1790	426	4,2	22	59,6	x	x	x
Čokoládové bonbony (Orient dezert, Maryša, Milena)	2200	524	7,4	33,9	51,3	x	x	x
Fernet stock	1870	445	4,1	22,1	62,9	vysoký (nad 70)	x	x
Ferrero Roche	2470	588	7	41	49	vysoký (nad 70)	x	x
Rafaello	2500	595	10,3	46,3	36	vysoký (nad 70)	x	x

Různé sladkosti

Bisquit perníkový Knuspi	1800	429	10,9	16,9	62,7	vysoký (nad 70)	x	8
Granko	1600	381	4,7	3,5	85	vysoký (nad 70)	0	x
Hotové linecké těsto	1590	379	5,4	22	40,4	vysoký (nad 70)	x	x
Hotové listové těsto	1820	433	4,5	33	28	nízký (pod 30)	x	x
Kakaový prášek	1500	357	24	12	46,6	střední (30-70)	0	x
Mandle v čokoládě	2280	543	8,9	37,8	43,5	vysoký (nad 70)	x	x
Marcipánová hmota	2210	526	8,8	26,2	64	střední (30-70)	x	x
Nutela	2230	531	6,5	31	57	vysoký (nad 70)	0	x
Perníčky Ruměnky	1520	362	5,1	0,6	85	vysoký (nad 70)	x	x
Perník v čokoládě (průměr)	1550	369	5	10	70	vysoký (nad 70)	x	x
Piškoty	1470	350	9,2	1,5	74,2	vysoký (nad 70)	223	x
Turecký med	1580	376	0,1	0	91,8	vysoký (nad 70)	x	x
Žvýkačky bez cukru	920	219	0	0	55	nízký (pod 30)	0	0
Žvýkačky s cukrem	1340	319	0	0	78	vysoký (nad 70)	0	0

Dia sladkosti

Hořické trubičky celozrnné	2240	533	12	37	40	střední (30-70)	x	x
Hořické trubičky dia	2520	600	8,8	52	23	střední (30-70)	x	x
Kokosové trubičky bez cukru	2250	536	12	37	40	střední (30-70)	x	x
Lázeňské bez přidaného cukru	2200	524	4,2	28,6	62,8	střední (30-70)	x	x
Oplatkové trojhr. bez tuku	1510	360	8	6	67,5	střední (30-70)	x	x

Oplatkové trojhr. štíhlá linie	1640	390	3	2,5	90	střední (30-70)	x	x
Oplatky Via kakaové	1900	452	6,5	21	65,2	střední (30-70)	x	x
Zákusky								
Ananasový řez s máslovým krémem - 80 g	920	219	2	10	30	x	x	x
Cukrářská kobliha - 50 g	750	179	3	8	23	vysoký (nad 70)	x	x
Dort s krém. polevou - 50 g	840	200	3	12	18	vysoký (nad 70)	x	x
Indiánek - 40 g	700	167	2	11	14	vysoký (nad 70)	x	x
Karamelový větrník - 80 g	1050	250	3	14	26	vysoký (nad 70)	x	x
Kávová rolka s krémem - 50 g	750	179	2	11	17	vysoký (nad 70)	x	x
Kokoska plněná - 60 g	1090	260	2	15	28	vysoký (nad 70)	x	x
Kokosová roláda s máslovým krémem - 50 g	750	179	2	9	21	x	x	x
Koláč cukrářský tvarohový - 40 g	540	129	4	5	17	x	x	x
Koňaková špička - 40 g	670	160	1,6	9	17	vysoký (nad 70)	x	x
Košíček linecký s ovocem a máslovým krémem - 60 g	610	145	1	6	21	x	x	x
Kremrole - 50 g	630	150	2	9	16	vysoký (nad 70)	x	x
Laskonka - 40 g	300	71	1	3	10	vysoký (nad 70)	x	x
Ořechový dort s vanilkovým krémem - 50 g	790	188	3	13	14	x	x	x
Ovocný piškotový řez - 70 g	580	138	1	1	30	vysoký (nad 70)	x	x
Ovocný řez máslový - 50 g	670	160	2	8	20	vysoký (nad 70)	x	x
Pařížský dort - 40 g	540	129	3	7	13	vysoký (nad 70)	x	x
Punčová kostka - 50 g	740	176	0,7	0,4	42	vysoký (nad 70)	x	x
Štafetka - 50 g	770	183	3	10	20	vysoký (nad 70)	x	x
Žloutkový věneček s krémem - 40 g	460	110	1	5	14	x	x	x

x - údaj není k dispozici

Glykemický index -index je rychlost vstřebání glukózy z určité potraviny do krve.

Závisí na 2 faktorech – za prvé na podílu sacharidů v dané potravíně (čím více sacharidů, tím vyšší glykemický index) a na složitosti sacharidů (čím jednodušší je sacharid, tím vyšší je glykemický index).

Měří se ve stupnici 0-100, přičemž nejvyšší hodnotu (100) má samotná glukóza – je to nejjednodušší sacharid. (Existují výjimky, např. pivo vstřebává glukózu do krve ještě rychleji, než čistá glukóza, proto má index 110.)

Potraviny s vysokým GI nasatí pouze krátkodobě, ty s nízkým GI nasatí dlouhodobě. Potraviny s nízkým GI zpravidla zůstávají déle v žaludku a déle tedy vyvolávají pocit sytosti. Díky pomalejšímu uvolňování glukózy do krve zajišťují vyrovnanější hladinu cukru, která má také vliv na hlad. Nízká hladina cukru vyvolává hlad a chuť na sladké.

Chyba při uplatňování glykemického indexu do redukční diety však je, když začnete dívat na glykemický index jako na jediné kritérium pro výběr potravin. Glykemický index tučného masa, sádla, čokolády s vysokým obsahem tuku a jiných tučných. Protože tyto potraviny obsahují malý nebo žádný podíl sacharidů. A přesto nejsou pro redukční dietu zrovna ideální.

GI u dané potraviny nám udává rychlost, jakou se budou měnit sacharidy z dané potraviny na glukózu, která se následně vstřebá do krve. Je tedy jasné, že když daná potravina neobsahuje žádné sacharidy, pak bude glykemický index 0.

Je nutné sledovat glykemický index u potravin, které obsahují převážně sacharidy. To jsou:

pečivo a těstoviny

ovoce a zelenina

přílohy – brambory, hranolky, knedlíky, rýže, ...

sladké potraviny, jako sušenky, oplatky, sladké pečivo apod.