

Ve 100 g potravin je obsaženo

sacharidů (g)

energie (kJ)

**MASO A MASNÉ VÝROBKY:**

Maso – všechny druhy včetně drůbeže . . . . .	zanedbatelně . . . . .	600-1500
Uzeniny průměrně . . . . .	5 . . . . .	1200



**ZELENINA:**

Celer . . . . .	9 . . . . .	200
Cibule . . . . .	9 . . . . .	200
Fazolové lusky . . . . .	7 . . . . .	160
Hrách zelený (čerstvý) . . . . .	13 . . . . .	300
(mražený) . . . . .	16 . . . . .	350
Kapusta . . . . .	8 . . . . .	180
Kedlubny . . . . .	6 . . . . .	130
Květák . . . . .	4 . . . . .	120
Mrkev . . . . .	9 . . . . .	190
Okurky . . . . .	3 . . . . .	70
Papriky zelené . . . . .	5 . . . . .	120
Pórek . . . . .	9 . . . . .	190
Řepa červená syrová . . . . .	10 . . . . .	200
Rajčata čerstvá . . . . .	5 . . . . .	100
protlak . . . . .	25 . . . . .	430
Ředkvičky . . . . .	4 . . . . .	80
Salát hlávkový . . . . .	3 . . . . .	75
Špenát . . . . .	4 . . . . .	140
Zelí . . . . .	6 . . . . .	125



**OVOCE:**

Ananas . . . . .	12 . . . . .	220
Angrešt . . . . .	10 . . . . .	200
Banán . . . . .	23 . . . . .	400
Borůvky . . . . .	15 . . . . .	270
Broskve . . . . .	12 . . . . .	220
Grapefruit . . . . .	9 . . . . .	170
Hrušky . . . . .	16 . . . . .	280
Jablka . . . . .	14 . . . . .	250
Jahody . . . . .	9 . . . . .	180
Maliny . . . . .	12 . . . . .	230
Meloun . . . . .	8 . . . . .	150
Meruňky čerstvé . . . . .	13 . . . . .	240
sušené . . . . .	66 . . . . .	1200
Pomeranč . . . . .	11 . . . . .	200
Rybíz červený . . . . .	13 . . . . .	250
černý . . . . .	18 . . . . .	
Ryngle, švestky . . . . .	16 . . . . .	260
Švestky sušené . . . . .	71 . . . . .	1260
Třešně a višne . . . . .	14 . . . . .	270
Hroznové víno . . . . .	18 . . . . .	290
Mandarinka . . . . .	10 . . . . .	200
Kiwi . . . . .	10 . . . . .	250
Džem . . . . .	65 . . . . .	1000
Kompot (průměr) . . . . .	21 . . . . .	350

