

OBSAH SACHARIDŮ (CUKRŮ) A ENERGIE V NEJDŮLEŽITĚJŠÍCH POTRAVINÁCH

Ve 100 g potravin je obsaženo sacharidů (g) energie (kJ)

MOUČNÉ VÝROBKY Z OBILÍ:



Mouka hladká, hrubá, krupice	75	1470
Ovesné vločky	68	1600
Dietní suchary	81	1700
Dětské piškoty	74	1600
Chléb tmavý, Graham	52	1000
Strouhaná houska	78	1500
Rohlík vodový 1 ks (40 g!)	24	1200
Rohlík, houska 1 ks (53 g!)	32	1200
Vánočky, mazance, makovky, loupáky	61	1450
Slané tyčinky a preclíky	55	2300

PŘÍLOHY K JÍDLU:



Brambory syrové i vařené	18	330
Knedlík houskový	40	1300
Knedlík bramborový	30	900
Rýže		
syrová	79	1400
vařená	30	
Těstoviny		
syrové	70	1500
vařené	30	
Čočka		
syrová	60	1400
vařená	16	
Hrách		
syrový	60	1400
vařený	28	
Fazole		
syrové	62	1400
vařené	21	
Sója	17	1800
Bramborová kaše	15	

MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY:



Mléko nízkotučné 200 ml	10	320
Mléko kondenzované neslazené 200 ml	24	1200
Tvaroh netučný	5	450
Jogurt 100 ml (bílý)	10	380
Podmáslí	5	150
Netučné sýry průměrně	2	1000
Tvarohové dezerty (pacholík)	17	1000
Zmrzlina (1 dcl)	16	730