

Potravina 100 g	Energie kJ	Bílkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Kód*
MASO, MASNÉ VÝROBKY					
Vepřové maso kýta	713	14,7	12,1	0	+
Vepřové maso tučné	1549	8,7	36,5	0	-
Mleté maso	1195	13,0	25,4	0	-
Hovězí maso zadní	603	15,0	9,1	0	+
Telecí maso kýta	482	16,7	5,2	0	++
Jehněčí maso průměr	720	11,6	13,6	0,1	-
Králíčí maso průměr	437	12,0	6,0	0,2	++
Párky drůbeží	666	16,9	9,9	0	+
Šalám šunkový	749	15,6	12,6	0,1	+
Šunka dušená	613	19,7	7,3	0	++
Salám gothajský	1668	9,2	39,4	0	-
Salám lovecký	1807	27,2	35,0	0,2	-
Tlačenka drůbeží	697	16,6	10,8	0,1	+
Kachna s drůbkou	1086	7,8	24,8	0,1	-
Krůta kuchaňka	306	11,9	2,7	0,1	++
Kuře kuchaňka	307	12,5	2,4	0,2	++
Srňčí kýta	287	14,4	1,0	0,3	++
Kapř	245	7,9	2,9	0,0	++
Fileť	251	13,6	0,5	0,1	++
Makrela	497	12,3	7,5	0,1	+
Lahůdkové řezy	528	12,3	7,9	1,0	+
Uzená makrela	989	21,4	16,3	0,1	-
MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY					
Mléko polotučné	203	3,1	1,9	4,6	+
Mléko plnotučné	246	2,8	3,2	4,5	-
Dezertní sýr 20%	730	23,1	7,8	2,4	++
Olomoucké tvarůžky	556	29,1	0,8	2,0	++
Tavený sýr 30%	761	18,7	11,2	0,9	++
Sýr Lučina 60%	1217	10,8	26,5	1,0	-
Eidamská cihla 30%	1044	28,2	14,2	1,3	+
Tvrký sýr Zlato	922	23,4	12,7	2,3	+
Jogurt bílý	372	6,0	4,1	6,7	++
Jogurt ovocný	475	5,8	3,4	14,6	++
Jogurt ovoc. smetanový	669	3,0	10,9	11,8	-
Tvaroh měkký	389	17,8	0,4	4,3	++
Vejsce slepičí	513	9,4	9,0	0,5	+
TUKY					
Máslo čerstvé	2885	0,7	74,6	0,5	⊖
Máslo pomazánkové	1394	3,5	32,2	5,8	⊖
Sádlo škvařené	3496	0,1	91,0	0	⊖
Ceresoft	3544	0	92,2	0,2	⊖
Hera	3027	0,2	78,6	0,3	⊖
Olej olivový	2824	0,1	73,4	0,2	⊖
Olej slunečnicový	2826	0,1	73,5	0,1	⊖

*Kód

Potraviny v redukční dietě

++ Velmi vhodné + Vhodné - Nevhodné ⊖ Viz vysvětlení u tuků v textu

Potravina 100 g	Energie kJ	Bílkoviny g	Tuky g	Sacharidy g	Kód*
CUKR A CUKROVINKY					
Cukr krystal	1665	0	0	98,5	-
Med včelí	1360	0,3	0	80,2	+
Cokoláda mléčná	2322	7,9	31,9	57,0	-
BRAMBORY, LUŠTĚNINY, ZELENINA, ZELENINOVÉ VÝROBKY					
Brambory rané	270	1,4	0,2	14,1	++
Brambory skladované	171	1,0	0,1	8,9	++
Bramborové hranolky	462	2,0	4,6	14,9	-
Čočka	1334	22,5	1,1	55,1	+
Sója	1695	36,7	21,3	15,2	+
Sojový granulát	1437	49,6	2,0	30,9	++
Hrášek zelený čerstvý	156	2,9	0,2	5,9	+
Květák	79	1,5	0,2	2,7	++
Mrkev karotka	151	1,1	0,2	7,4	++
Okurka salátová	59	1,0	0,2	2,1	++
Rajčata	85	0,9	0,2	3,7	++
Ředkvičky	56	0,7	0,1	2,4	++
Řepa červená	166	1,4	0,1	8,2	++
Zelí bílé	94	1,1	0,2	4,0	++
OVOCE, OVOCNÉ VÝROBKY					
Hrušky	248	0,4	0,3	13,6	++
Jablka	214	0,3	0,3	11,7	++
Jahody	166	0,8	0,5	7,9	++
Víno-hrozny	296	0,6	0,4	16,0	+
Ananas žlutomasý	137	0,3	0,1	7,6	++
Banány	417	1,2	0,2	23,0	+
Citrony	116	0,4	0,3	5,8	++
Pomeranče	163	0,7	0,2	8,5	++
Džem jahodový light	692	0,5	0,2	40,0	+
MLÝNSKÉ A PEKÁRENSKÉ VÝROBKY					
Ovesné vločky	1471	12,4	6,1	60,8	+
Rýže loupaná	1354	7,7	0,4	71,5	+
Chléb kmínový	950	7,3	1,2	46,2	+
Dalamánek	1114	8,2	0,9	55,7	++
Rohlík bílý, houska	1211	9,5	3,5	54,2	-
Těstoviny trávaječné	1506	11,3	2,3	72,6	+
Nápoje					
Džus jablka, oranž (neslaz.)	172	0	0	10,2	+
Cola	186	0	0	11,0	-
Cola light	1	0	0	0	+
Destiláty (40 % alkoholu)	1149	0	39,2	0	-
Pivo světlé 12°	141	0,3	3,5	2,0	-
Pivo tmavé 10°	211	0,5	3,3	6,3	-
Víno přírodní bílé	221	1,0	7,4	0,1	-
Víno přírodní červené	275	0,2	9,3	0,2	-