

Potravina - 100g	Kcal	KJ	bílkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	Poznámka
<b>Zelenina</b>							
Brambory	71	300	1,7g	0,2g	16,6g	1,3g	
Brokolice	33	140	4,4g	2,9g	2,9g	2,8g	
Celer - bulva	50	210	1,7g	0,3g	9,9g	3,7g	
Cibule	48	200	1,7g	0,3g	9,6g	1,4g	
Červená řepa	48	200	1,8g	0,1g	10,6g	2,3g	
Fazolky	38	160	2,3g	0,3g	7,1g	3g	
Kapusta hlávková	43	180	3,1g	0,5g	6,7g	3,1g	
Květák	29	120	2,4g	0,3g	4,4g	1,8g	
Meloun červený	26	110	0,6g	0,2g	5g	0,3g	
Mrkev	45	190	1,4g	0,3g	9,7g	3g	
Okurka salátová	17	70	0,7g	0,2g	2,6g	0,9g	
Paprika červená	29	120	1,2g	0,5g	5,2g	1,6g	
Pekingské zelí	12	50	1,1g	0,3g	1g	1,6g	
Rajčata	24	100	1,1g	0,3g	4,6g	1,5g	
Ředkvičky	19	80	1,1g	0,1g	3,7g	1g	
Zelí bílé hlávkové	29	120	1,5g	0,2g	4,5g	2,7g	
Čočka	342	1440	26,9g	1,2g	59,2g	2,7g	
<b>Fazole</b>	333	1400	23,5g	1,6g	59,8g	17g	
<b>Hrách</b>	337	1420	23,7g	1,4g	61,5g	16,6g	
<b>Sója</b>	442	1860	43,8g	23g	16,3g	21g	
Zelí bílé kysané	19	80	0,7g	0,2g	3,9g	1,4g	
Houby čerstvé - průměr	26	110	2,6g	0,4g	3,8g	6g	
<b>Ovoce, ořechy</b>							
Ananas	43	180	0,4g	0,2g	10,1g	1,3g	
Banány	95	400	0,3g	0,3g	23g	3,1g	
Broskve	52	220	0,8g	0,2g	12,5g	1,4g	
Citrony	48	200	0,7g	0,5g	10,5g	1,8g	
Grapefruity	40	170	0,5g	0,3g	9,6g	1,6g	
Hrozny	69	290	0,7g	0,5g	18,2g	1,5g	
Hrušky	67	280	0,5g	0,4g	15,8g	2,4g	
Jablka	62	260	0,4g	0,4g	14,4g	1,8g	
Jahody	43	180	0,9g	0,6g	8,8g	1,3g	
Mandarinky	48	200	0,9g	0,3g	10,6g	1,5g	
Meruňky	57	240	1g	0,3g	13,4g	1g	
Pomeranče	48	200	0,9g	0,3g	11,7g	1,8g	
Švestky	67	280	0,8g	0,3g	16,2g	1,5g	
Třešně	64	270	0,9g	0,5g	14,7g	0,5g	
Arašidy	596	2510	26,9g	44,2g	23,6g	6,2g	
Lískové ořechy	682	2870	13,8g	65g	10,9g	3,5g	
Mandle	615	2590	17,5g	52,4g	19g	6g	
Pistácie	632	2660	20,4g	54,7g	17,1g	6,1g	
Vlašské ořechy	670	2820	18,4g	60g	14,6g	2,7g	

Potravina - 100g	Kcal	KJ	bílkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	Poznámka
<b>Mléko, mléčné výrobky</b>							
Mléko plnotučné - 100ml	62	260	3g	3,3g	4,6g	0g	
Mléko polotučné - 100ml	45	190	3,2g	1,5g	4,7g	0g	
Mléko odsředěné - 100ml	33	140	3,4g	0,1g	4,9g	0g	
Smetana ke šlehání - 100ml	299	1260	2,1g	32,8g	3,2g	0g	
Jogurt bílý 3% tuku	71	300	4,g	3,5g	5,9g	0g	
Jogurt bílý 0% tuku	45	190	4,6g	0,1g	6,2g	0g	
Jogurt ovocný, polotučný, slazený cukrem	105	440	3,8g	3,1g	15,2g	x	
Jogurt ovocný, nízkotučný, s náhradním sladidlem	48	200	4,3g	0,1g	6,8g	x	
Acidofilní mléko 3% tuku - 100ml	59	250	3,3g	3,5g	4g	0g	
Actimel (Danone) - 100ml	88	370	3g	1,7g	15,1g	0g	
Actimel 0% tuku (Danone) - 100ml	36	150	2,9g	0,1g	5,1g	0g	
Kefír neochucený - 100ml	43	180	3,2g	1,8g	3,7g	0g	
Vitalinea nápoj (Danone) - 100ml	36	150	3,3g	0,1g	5,5g	0g	
Tvaroh bez tuku	69	290	18,8g	0,8g	4,4g	0g	
Tvaroh jemný	109	460	17,5g	2,5g	4,2g	0g	
Tvaroh tučný	17	70	12,3g	13,5g	3,3g	0g	
<b>Sýry a vejce</b>							
Hermelín 45% t. v sušinė	354	1490	20,1g	21,8g	1,4g	0g	
Niva 50% t. v sušinė	368	1550	20,7g	27g	1,4g	0g	
Olom. Tvarůž. - 34% t. v suš.	133	560	29,7g	0,8g	2g	0g	
Eidam - 30% t.v suš.	261	1100	30,3g	14g	1,4g	0g	
Eidam - 45% t.v suš.	347	1460	26g	26,1g	1g	0g	
Ementál - 45% t.v suš.	385	1620	28,2g	28,4g	2,3g	0g	
Parmezán - 25% t.v suš.	371	1560	35,6g	25,8g	0g	0g	
Balkán - 30% t.v suš.	233	980	11,8g	20g	1g	0g	
Cottage (Madeta) - 20% t.v suš.	109	460	13g	5g	4g	0g	
Lučina - 70% t.v suš	290	1220	11g	27g	1g	0g	
Mazací sýr - průměr	231	974	13g	18g	2,9g	0g	
1 vejce celé (60g)	81	340	7,6g	6,6g	0,8g	0g	
<b>Maso, vnitřnosti, ryby, rybí výrobky, uzeniny...</b>							
Hovězí průměr	185	780	19g	12,2g	0g	0g	
Telecí	138	580	20,8g	6,1g	0g	0g	
Uzená krkovice	435	1830	17,3g	40g	0g	0g	
Uzený bok	587	2470	10,3g	61g	0g	0g	
Vepřové průměr	243	1025	16,8g	14,6g	0g	0g	
Krůta - průměr	131	550	21,9g	4,7g	0g	0g	
Kuře - průměr	124	520	21,6g	4g	0,4g	0g	
Slepice - průměr	124	520	22,4g	3,6g	0,2g	0g	
Játra	132	555	21g	4,2g	2,85g	0g	
Filé z tresky	71	300	16,2g	0,6g	0,1g	0g	
Kapr	126	530	17,5g	6,1g	0,1g	0g	
Krevety	74	310	16,5g	0,8g	0,1g	0g	
Pstruh	119	500	19,7g	4,6g	0,1g	0g	

Potravina - 100g	Kcal	KJ	bílkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	Poznámka
<b>...Maso, vnitřnosti, ryby, rybí výrobky, uzeniny</b>							
Makrela uzená	252	1060	23,3g	17,7g	0,1g	0g	
Sardinky v oleji	249	1050	21,5g	17,8g	1,2g	0g	
Sardinky v tomatě	126	530	12,9g	6,3g	4,4g	0g	
Tuňák v oleji	197	830	21g	12g	0,1g	0g	
Tuňák ve vlastní šťávě	109	460	21g	1g	0g	0g	
Zavináč	181	760	11,7g	12,3g	5,7g	x	
Anglická slanina	425	1790	11g	42g	0,1g	0g	
Debrecínka	268	1130	20,7g	20,8g	0,1g	0g	
Moravské uzené	285	1200	24g	17g	0g	0g	
Šunka krůtí	100	420	18g	2g	0g	0g	
Párky - průměr, špekáčky	287	1210	14g	25g	1g	0g	
Měkké salámy	302	1273	14,3g	27g	0,8g	0g	
Tvrdé salámy	443	1867	23,6g	42,3g	0g	0g	
<b>Rostlinná masa a sýry</b>							
Robi, Tomi	124	520	10g	1g	10g	x	
Sójové v hodnotách po základní přípravě	95	400	13g	0,5g	7,5g	6g	
Tofu karbanátky (Sunfood)	202	850	14,2g	10,1g	13,8g	x	
Pomazánky Sojalife	178	750	2,5g	14,9g	8,5g	x	
Tofu natural (Sunfood)	112	470	15,5g	2,4g	6,9g	x	
<b>Mouka, obilniny, chléb, pečivo</b>							
Corn flakes	356	1500	7,2g	0,6g	79,7g	4g	
Vločky ovesné	352	1480	11,7g	7,1g	59,8g	5,5g	
Bílý rohlík, houska, bageta	249	1050	7,8g	1,4g	51,2g	3g	
Chléb bílý	238	1000	7,6g	1,2g	48,8g	3,2g	
Chléb celozrnný	221	930	8g	2,3g	41,7g	8,1g	
Knäckenbrot original	321	1350	9g	1,4g	67g	14,6g	
Bábovka	385	1620	6g	21,1g	43,5g	0,9g	
Croissant s čokoládou	406	1710	5,3g	26,4g	38g	1,2g	
Jablečný závin	202	850	2,5g	9g	28g	2,1g	
Kobliha cukrářská	425	1790	6,7g	21,4g	51,8g	1g	
<b>Zmrzlina</b>							
Ovocná zmrzlina - průměr	140	590	1,5g	1,8g	29g	0g	
Smetanová zmrzlina - průměr	249	1050	1,6g	21,5g	13,6g	0g	
<b>Rychlé občerstvení 1 porce</b>							
Big Mac	454	1910	24,2g	22,5g	39,1g	x	
Hamburger	230	970	13,6g	8,4g	24,8g	x	
Cheesburger	261	1100	16g	11,5g	24,2g	x	
Hranolky velké	337	1420	4g	16g	43g	x	
Jablečná taštička	219	920	2,2g	12g	25,8g	x	
Milkshake vanilka - porce 240ml	278	1170	8,3g	7,4g	44g	x	
Vlašský salát	247	1040	5,4g	21,7g	8,5g	x	
Chlebiček s bramborovým salátem	133	560	2,7g	6,5g	16,8g	x	

Potravina - 100g	Kcal	KJ	bílkoviny	tuky	sacharidy	vláknina	Poznámka
<b>Nápoje (džusy, limonády, slazené minerálky, alkohol. nápoje)</b>							
Džus ovocný průměr	45	190	0,7g	0g	9g	x	
Coca - cola	43	180	0g	0g	10,6g	0g	
Pivo světlé	33	140	0,5g	0g	3g	0g	
Destiláty	226	950	0g	0g	0g	0g	
Martini, Cinzano, Vermut	131	550	0g	0g	16g	0g	
Likéry	309	1300	0g	0g	30g	0g	
Víno bílé suché	52	220	0,1g	0g	0,5g	0g	
Víno červené	71	300	0g	0g	2,5g	0g	
<b>Sladkosti, sušenky, sladidla, čokolády</b>							
Hořká čokoláda - průměr	506	2130	5,6g	29,4g	55,7g	14g	
Mléčná čokoláda - průměr	546	2300	11g	37g	52g	3g	
BeBe - průměr	456	1920	7,9g	13,3g	75,8g	x	
Fidorka - průměr	489	2060	4,3g	24,5g	65,9g	x	
Müsli tyčinky - průměr	435	1830	6g	16g	67g	4g	

Poznámky: