

Potraviny, ich obsah tuku
a nasýtených mastných kyselín

potravina v 100 g	tuky (g)	z toho nasýtené mastné kys. (g)	veľkosť porcie (g potravín)
chudé bravčové mäso (kotleta bez kosti)	2	1	1 ks = cca 120 g
bravčový bôčik	29	11	
hovädzie zadné	8	3	
kuracie prsia	3	1	1 väčšie = 200 g
kuracie stehná	4	1	1 väčšia = 300 g
kačka domáca (mäso a koža)	39	13	
párky jemné	27	9	1 nožička = 50 – 75 g
šunková saláma	15	5	
saláma gothaj	26	9	
šunka štandardná	9	3	
šunka výberová	4	1	
šunka najvyššej akosti	3	1	
saláma vysočina	38	9	
pečeňová paštéta	28	10	1 porcia = cca 15 g
tlačenka mäsová svetlá	24	10	1 plátok = cca 100 g
krvavnička	35	13	1 ks = cca 150 g
slepačie vajce	11	3	1 ks = cca 58 g
losos	10	3	
kapor	5	1	
ostriež	1	0	
makrela	12	3	
makrela údená	13	3	1 ks = 250 – 350 g
losos údený	7	2	
treska	1	0	
tresčia pečeň údená, konzervovaná	40	7	
tuniak vo vlastnej šťave	1	0	
tuniak v rastlinnom oleji	32	3	
pstruh obyčajný	3	1	
sardinky v rajčinovej omáčke	5	5	
majonéza	70	6	1 lyžica = 10 g
tatárska omáčka	41	3	1 lyžica = 10 g
maslo	81	51	1 porcia = 10 g
masť bravčová škvarená	100	39	1 lyžica = 10 g
anglická slanina	40	13	
olivový olej	100	14	1 lyžica = 10 g
repkový olej	100	8	1 lyžica = 10 g
slnečnicový olej	100	9	1 lyžica = 10 g
palmový olej	100	49	1 lyžica = 10 g
kokosový tuk	100	91	1 lyžica = 10 g
rastlinn? tuk na pe?enie	75	35	
rastlinn? tuk light	45	11	1 porcia = 10 g
rastlinn? tuk s maslovou pr?chu?ou	60	17	1 porcia = 10 g
smotana 12 % tuku	12	7	
smotana na šľahanie 33 % tuku	33	18	
jogurt biely smotanový 10 % tuku	10	8	1 téglik = 150 g
jogurt biely 1,5 % tuku	2	1	1 téglik = 150 g
mlieko plnotučné	4	2	1 hrnček = 250 ml
mlieko polotučné	2	1	1 hrnček = 250 ml
zmrzlina s rastlinným tukom s kokosom, v čokoládovej poleve	20	16	
smotanová zmrzlina v kornútku	20	11	1 ks = 90 g
tvarohov? zmrzlina	16	10	1 ks = 47 g
eidam 30 % t. v s.	16	13	1 plátok = 20 g
ementál 45 % t. v s.	30	18	1 plátok = 20 g
syr Brie (s bielou plesňou)	28	17	1 ks = 90 – 120 g
tavený syr 60 % t. v s. maslový	27	16	
kakaové sušienky s náplňou	20	9	
oplátky s polevou a náplňou	28	18	
maslové sušienky s polevou	26	16	
cereálne sušienky s ovocím	15	1	
ovsené sušienky	19	2	
čokopiškóty	7	3	1 ks = cca 15 g
koláčik	15	3	
arašidy v čokoláde	34	12	
croissant	15	10	1 ks = cca 50 g
avokádo	15	2	1 ks = cca 200 g
vlašské orechy	65	6	
kokosový orech	37	30	
lieskové orechy	62	5	

Odborná spolupráca: Věra Boháčová, DiS., zdroj hodnôt: systém NutriPro, aplikácia NutriData

Odborn? spolupr?ca: V?ra Boh??ov?, DiS.