

ZOZNAM POVOLENÝCH POTRAVÍN



MÄSO A VAJCIA



HOVÄDZIA SVIEČKOVICA B 20.6 G T 7.6 G S 0.29

HOVÄDZÍ KRK B 19.3 G T 11.7 G S 0.15 G

HOVÄDZÍ GULÁŠ B 11.7 G T 10.8 G S 3.8 G

HOVÄDZÍ ŠPIK B 3.3 G T 89.9 G S 0.1 G

HOVÄDZIA HRUĎ B 17.3 G T 17.8 G S 0.12 G

HOVÄDZIE PLECE B 20 G T 10.6 G S 0.24 G

HOVÄDZIA ROŠTENKA NÍZKA B 20.8 G T 13.7 G S 0.26 G

BRAVČOVÉ KARÉ B 16.8 G T 21.7 G S 0.07 G

BRAVČOVÉ PLECE B 17.3 G T 18.2 G S 0.2 G

BRAVČOVÁ PEČEŇ B 21.2 G T 4.7 G S 2.2 G

BRAVČOVÝ BÔČIK B 12.8 G T 33.1 G S 0.1 G

BRAVČOVÝ GULÁŠ B 8.32 G T 13.33 G S 5.49 G

BRAVČOVÝ LALOK B 7.9 G T 64.2 G S 0.1 G

BRAVČOVÉ STEHNO B 17.4 G T 15.4 G S 0.07 G

BRAVČOVÉ OŠKVARKY B 18.1 G T 69.7 G S 0.01 G

BRAVČOVÉ KOLIENKO B 17.4 G T 25.9 G S 1 G

BRAVČOVÁ DOMÁCA KLOBÁSA B 16 G T 32.8 G S 0.62 G

BRAVČOVÝ LALOK B 7.9 G T 64.2 G S 0.1 G

BRAVČOVÉ PÁRKY B 14.5 G T 25.2 G S 0.5 G

TLAČENKA B 14.2 G T 27.9 G S 0.7 G

SLEPAČIE VAJCE B 12.4 G T 10.9 G S 0.9 G

KAČICA DOMÁCA B 15.1 G T 29.8 G S 0.2 G

BRAVČOVÝ LALOK B 7.9 G T 64.2 G S 0.1 G

HUS DOMÁCA B 15.4 G T 33 G S 0.2 G

HUSACIA PEČEŇ B 18.8 G T 5.2 G S 3.41 G

MORKA DOMÁCA B 21.3 G T 7.7 G S 0.3 G

SLIEPKA DOMÁCA B 19.1 G T 17.1 G S 0.79 G

KURČA DOMÁCE B 20.5 G T 6 G S 0.42 G

KAPOR B 17.6 G T 5 G S 0.03 G

PSTRUH DÚHOVÝ B 18.6 G T 9.6 G S - 0.1 G

SUMEC B 18.3 G T 5 G S 0.1 G

KAČICA DOMÁCA B 15.1 G T 29.8 G S 0.2 G

LOSOS ÚDENÝ B 21.5 G T 8.4 G S - 0.1 G

SARDINKY V OLEJI B 23.7 G T 14 G S - 0.1 G

CALVO SARDINKY V OLIV. OLEJI B 18 G T 28 G S - 0.1 G

SARDINKY V RAJČINOVEJ OMÁČKE B 17 G T 9.9 G S 1.3 G

MAKRELA ÚDENÁ B 14.2 G T 10.8 G S 0.07 G

MAKRELA OBYČAJNÁ B 18.7 G T 13.2 G S 0.03 G

ŽILINA TRESKA V MAJONÉZE B 5.6 G T 30 G S 5.2 G

KREVETY VARENÉ B 23.8 G T 2.4 G S - 0.1 G

JELEŇ B 21.9 G T 2.7 G S 0.55 G

SRNEC B 20.3 G T 2.5 G S 0.35 G

DIVIAK B 21.6 G T 2.9 G S 0.4 G

ČABAJSKÁ KLOBÁSA B 20 G T 43.3 G S 0.1 G

ŠPEKAČKY B 10.7 G T 29.3 G S 1.9 G

VYSVETLIVKY

B - BIELKOVINY T - TUKY S - SACHARIDY G - GRAMY



MÄSOVÉ VÝROBKY A MLIČNE PRODUKTY



PARÍŽSKÝ ŠALÁT B 4.3 G T 21 G S 4.1 G

JOGURT BIELY B 3.6 G T 1.6 G S 5.6 G

KEFÍR B 3.5 G T 2.1 G S 4 G

BRYNDZA B 20.54 G T 25.37 G S 1.7 G

SYR GOUDA B 26 G T 27 G S 0.1 G

JEMNÁ SALÁMA B 11.8 G T 24 G S 0.1 G

LOVECKÁ SALÁMA B 27.4 G T 35.4 G S 0.2 G

INOVECKÁ SALÁMA B 17 G T 37.5 G S 0.1 G

LIPTOVSKÁ SALÁMA B 11.8 G T 27.7 G S 0.1 G

MALOKARPATSKÁ SALÁMA B 18.7 G T 45 G S 1.39 G

SYR LUČINA B 11 G T 27 G S 1 G

SYR RICOTTA B 11.3 G T 13 G S 3 G

SYR PARMEZÁN B 34.9 G T 26.3 G S 3.2 G

SYR MOZARELA B 19.4 G T 21.6 G S 2.2 G

SYR PARENICA B 22.3 G T 27.4 G S 2 G

TURISTICKÁ TRVAN. SALÁMA B 19.4 G T 36.7 G S 0.1 G

ŠUNKA DUSENÁ B 17.6 G T 9.1 G S 1.4 G

MORTADELA B 14.6 G T 23.1 G S 1.2 G

PEČENOVÝ SYR B 13.9 G T 31.2 G S 1.2 G

SYR EIDAM, 45% T. B 26 G T 26.1 G S 1 G



TUKY A OLEJE

HUSACÍ TUK B - G T 99.8 G S - G

KAČACÍ TUK B - G T 99.8 G S - G

BRAVČOVÁ MASŤ B 0.2 G T 99.5 G S 0.01 G

RYBÍ OLEJ B - G T 100 G S - G

MASLO B 0.7 G T 82.6 G S 0.5 G

EXTRA PANENSKÝ OLIVOVÝ OLEJ B - G T 100 G S - G

AVOKÁDOVÝ OLEJ B - G T 90 G S - G

KOKOSOVÝ OLEJ B 0.2 G T 98.6 G S 0.03 G

ANGLICKÁ SLANINA B 10.5 G T 40 G S 0.08 G

ORAVSKÁ ÚDENÁ SLANINA B 9 G T 57.6 G S 0.1 G



ZELENINA

KEL HLÁVKOVÝ B 3.4 G T 0.67 G S 1.3 G

ŠALÁT HLÁVKOVÝ B 1.3 G T 0.25 G S 0.1 G

KAPUSTA HLÁVKOVÁ BIELÁ B 1.5 G T 0.2 G S 2.8 G

KAPUSTA HLÁVKOVÁ ČERVENÁ B 1.5 G T 0.21 G S 2.5 G

ČERVENÁ REPA (CVIKLA) B 1.6 G T 0.1 G S 7 G

BROKOLICA B 3.3 G T 0.2 G S 2.7 G

STERILIZOVANÁ ČERVENÁ REPA B 0.8 G T 0.4 G S 5.2 G

KARFIOL B 2.5 G T 0.28 G S 1.8 G

MRKVA B 1 G T 0.22 G S 3.8

PETRŽLEN B 2.6 G T 0.48 G S 5.7 G

ZELER B 1.3 G T 0.3 G S 3.9 G

KALERÁB B 1.9 G T 0.14 G S 2.7

PARADAJKA B 1 G T 0.23 G S 2.5 G

STERILIZOVANÉ RAJČINY B 0.7 G T 0.2 G S 3.8 G

PRETLAK RAJČINOVÝ B 2.5 G T 0.5 G S 21.1 G!

PAPRIKA ZELENÁ B 1.1 G T 0.39 G S 2.6 G

KAPUSTA ČÍNSKA B 1.2 G T 0.3 G S 0.8 G

KVASENÁ KYSLÁ KAPUSTA B 1.1 G T 0.3 G S 1.6 G

UHORKY BIELKOVINY 0.8 G TUKY 0.18 G SACHARIDY 1.4 G

NAKLADANÉ KVASENÉ UHORKY B 0.6 G T 0.1 G S 1.9 G

OLIVY ZELENÉ B 1.4 G T 12.7 G S 1.7 G

TEKVICA B 1.13 G T 0.17 G S 3.8 G

MELÓN ČERVENÝ B 0.65 G T 0.17 G S 5.31 G

CUKETA (CUKINA) B 1.5 G T 0.31 G S 1.8 G

REĎKOVKA B 1.1 G T 0.14 G S 2.4 G

BAKLAŽÁN B 1.19 G T 0.2 G S 2.2 G

PÓR B 2.2 G T 0.33 G S 4.3 G

CIBUĽA B 1.4 G T 0.25 G S 6.3 G

CESNAK B 6.2 G T 0.27 G S 23.5 G!

ŠPARGĽA B 1.9 G T 0.14 G S 1.5 G



OVOCIE

MALINY B 1.2 G T 0.58 G S 6.4 G

ČERNICE B 1.4 G T 0.95 G S 6.5 G

ČUČORIEDKY B 0.69 G T 0.61 G S 6.6 G

JAHODY B 0.85 G T 0.4 G S 5.7 G

AVOKÁDO B 1.9 G T 23.5 G S 1.2 G

JABLKO B 0.37 G T 0.4 G S 9.9 G

HRUŠKY B 0.44 G T 0.33 G S 10.1 G!

BROSKYNE B 0.76 G T 0.15 G S 9.9 G

MARHULE B 0.87 G T 0.13 G S 9.1 G

SLIVKY B 0.7 G T 0.16 G S 12.5 G!

ČEREŠNE B 0.91 G T 0.41 G S 12.4 G!

VIŠNE B 1 G T 0.62 G S 9.8 G

CITRÓNY B 0.66 G T 0.53 G S 5.6 G

POMARANČE B 0.92 G T 0.22 G S 7.9 G

MANDARÍNKY B 0.72 G T 0.3 G S 7.7 G

MELÓN ČERVENÝ B 0.65 G T 0.17 G S 5.31 G



JARO



ORECHY A SEMENÁ

ORECHY VLAŠSKÉ B 15.8 G T 63.4 G S 8.57 G

ORECHY PEKAN B 9.2 G T 71 G S 4.3 G

ORECHY PARA B 14.3 G T 67.3 G S 4.65 G

ORECHY KEŠU B 17.5 G T 45.6 G S 23.9 G!

KOKOSOVÝ ORECH B 3.7 G T 35 G S 4.25 G

ORECHY PÍNIOVÉ B 24 G T 50.7 G S 9.7 G

ORECHY LIESKOVÉ B 14.6 G T 62.4 G S 7.07 G

SLNEČNICOVÉ SEMENÁ B 19 G T 45 G S 16.6 G!

TEKVICOVÉ SEMENÁ B 24.5 G T 45.9 G S 13.9 G!

MANDLE B 20.4 G T 53.4 G S 6.75 G

PISTÁCIE B 19.7 G T 49.5 G S 17.87 G!



MÚKY

MAKOVÁ MÚKA B 21 G T 7.1 G S 13 G!

KOKOSOVÁ MÚKA B 19 G T 9 G S 65 G!

MANDL'OVÁ MÚKA B 20 G T 52 G S 9 G



RÔZNE

HORČICA B 4.5 G T 6.6 G S 12.2 G!

DIJON HORČICA B 7 G T 8.9 G S 8.1 G

HORČICA KREMŽSKÁ B 6.1 G T 5.1 G S 16.1 G!

ČABAJSKÁ KLOBÁSA B 20 G T 43.3 G S 0.1 G

KREVETY VARENÉ B 23.8 G T 2.4 G S - 0.1 G

ŠPEKAČKY B 10.7 G T 29.3 G S 1.9 G

BATÁTY B 1.6 G T 0.1 G S 17 G!

ČOKOLÁDA HORKÁ B 4.4 G T 32.3 G S 58.6 G!

VÍNO BIELE B 0.1 G T 0.6 G S 6.8 G

VÍNO ČERVENÉ B 0.3 G T 0.8 G S 2.8 G

VÍNO ŠUMIVÉ (SEKT) B 0.2 G T 0.9 G S 7.9 G

TVAROH TUČNÝ B 11.5 G T 12.2 G S 3.3 G

CITRÓNY B 0.66 G T 0.53 G S 5.6 G

MASCARPONE B 6 G T 44 G S 3.5 G

SHIRATAKI CESTOVINY B 0 G T 0 G S 0 G

TRESČIA PEČEŇ B 4.2 G T 64.4 G S 1.3 G

KAKAOVÉ MASLO B 0.1 G T 99.6 G S 0.1 G

KURACIA PEČEŇ B 20.1 G T 4.2 G S 2.3 G

POZOR NA SUROVINY S VYSOKÝM PODIELOM SACHARIDOV - SÚ OZNAČENÉ S ČERVENÝM VÝKRIČNÍKOM

POTRAVINY OZNAČENÉ ZELENOU FARBOU MAJÚ VYSOKÝ PODIEL TUKU TZN. ODPORÚČANÉ!