



## RYCHLÉ RADY, JAK NAKUPOVAT = TAHÁK DO KAPSY

**SÝRY** - do **30 % tuku v sušině** včetně (aneb na 100 g sýra do 15-17 g tuku na 100 g) / pozor na popis 30 % tuku!

- u sýrů se **nebát volit varianty LIGHT**, jde často o velkou úsporu tuku – vyzkoušet, co bude chutnat
- např. Lučina linie, či Hermelín Figura, Madeland light, Mozzarella light (není třeba u Cottage sýru, kde je úspora minimální)

### JOGURTY, TVAROHY a ZAKYSANÉ MLÉČNÉ NÁPOJE

- do 3,5 g tuku na 100 g u jogurtů a tvarohů
  - do 1,5 g tuku u zakysaných mléčných nápojů
  - u OCHUCENÝCH výrobků **sledovat poměr bílkovin a sacharidů**
  - \* u BÍLÝCH je poměr vhodný vždy, zde hlídat jen procento tuku do 3,5 %
    - 1:1 či 1:2 je vhodný výrobek, vyšší obsah bílkoviny zabezpečuje vyšší sytívanost (8 g B a 5 g S/8 g B a 10 g S)
    - 1:3 nebo 1:4 a dále znamená, že ve výrobku je již mnoho cukru, a výrobek nezasytí, slouží spíše jako zákusek a budeme mít chuť brzy na další (4 g B a 15 g S/3 g B a 12 g S)
- (většinou jogurtové nápoje, kefíry, zákysy mají poměr 1:3 /např. 3 g bílkoviny a 10 g cukru/, avšak z důvodu zasytění a jednoduchosti je v jídelníčku můžeme také vybírat – lepší než odpolední svačinku zcela vynechat, protože se nestíhá)

- **zde raději varianty LIGHT nevolit**, většinou bude výrobek bez chuti (jelikož bude velmi snížen tuk jako nositel chuti), bohužel často bude obsahovat více škrobu, tedy i sacharidů  
(výjimku tvoří Milko řecký jogurt 0,1 % tuku či Skyry – mají spíše složení nízkotučného tvarohu a mají vyšší množství bílkovin - ideální kombinace)

**ŠUNKY** - vybírat s obsahem masa okolo 90 % a více (dá se sehnat i 97 % svaloviny)  
- dbát také na obsah tuku – max. 3 g na 100 g a soli – max. 2 g na 100 g (čím méně, tím lépe)

**UZENINY (párky)** - když už, vybírat s co nejvyšším obsahem masa (85 % a více)  
- problém bývá u tuku, kde je na 100 g nad 20 g tuku – bohužel téměř vždy ☹

**PEČIVO** - vybírat s obsahem vlákniny nad 6 g na 100 g (u balených výrobků je možnost ohlídat)  
- dbát na 1. surovinu v složené výrobku – jaká mouka převažuje (ideálně žitná, celozrnná)  
- pozor u toustových chlebů – i zde se dívat na množství vlákniny a ne jen na název (název „tmavý“ nestačí)

**CELOZRNÉ SUŠENKY** - obsah tuku max. 15 g na 100 g  
(zejména nízký by měl být nasycený tuk – max. 1/3 z celého obsahu tuku, tedy pozor na obsah ztužených tuků, ale i na přítomnost palmového a kokosového tuku)  
- obsah cukru platí jako u cereálií a müsli, obsah vlákniny okolo 6 g na 100 g

**MÜSLI A CEREÁLIE** - obsah tuku max. 5 g na 100 g  
(jsou-li někde oříšky, bude celková hodnota tuku okolo 10 g na 100 g, ale nasycené tuky hlídat nízkou max. 1/3 – 15 g celkového tuku a 5 g nasyceného tuku)  
- poměr sacharidu a cukru by měl být min. 3:1 (např. 60 g sacharidů a 20 g cukru)  
- obsah vlákniny ideálně 10 g na 100 g (či alespoň 6 g u sušenek)  
- **dbát na 1. surovinu** v složení výrobku - aby to nebyl cukr či tuk, ale např. vločky, celozrnná mouka