

JAK VYBÍRAT VHODNÉ POTRAVINY + JAKÉ MNOŽSTVÍ:

Trojpoměr základních živin by měl být z celkové denní energetické hodnoty – zaměřeno zejména na redukci tuku a udržitelné výsledky:

- 50 % sacharidy
- 25 % tuky
- 25 % bílkoviny

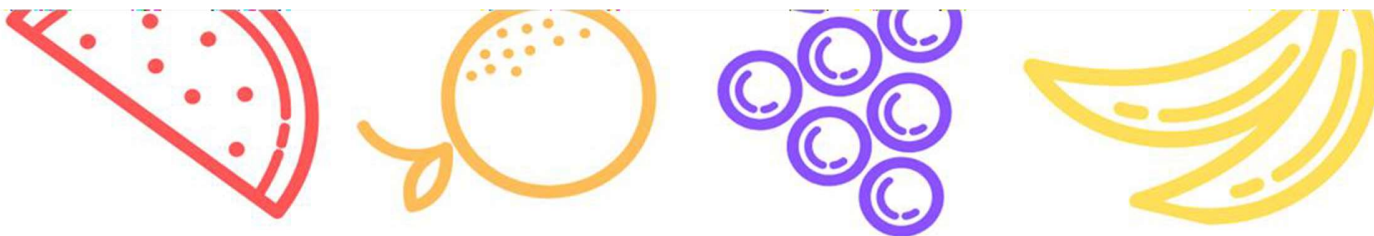
Avšak do praxe jsou tyto hodnoty poněkud nepoužitelné, proto je mnohem vhodnější vědět, v jakých potravinách a jaké množství těchto potravin přijmout, abychom trojpoměr s minimálními každodenními odchylkami byli schopni dodržet.

PEČIVO A MLÝNSKÉ VÝROBKY

- obsahují zejména KOMPLEXNÍ SACHARIDY
- v minoritním množství jsou zdrojem BÍLKOVIN
- důležitý je obsah VLÁKNIN
- **vybírat dle obsahu vlákniny** - celozrnné pečivo by mělo mít **od 6 g vlákniny na 100 g výrobku**
- pomůže i popis složení výrobku, kdy **na prvním místě bude napsaná mouka, které bylo použito větší množství**
- *celozrnné pečivo* - musí obsahovat alespoň 80 % celozrnné mouky
- *vícezrnné pečivo* - musí obsahovat nejméně 5 % např. olejovin, luštěnin...
- *žitno-pšeničné pečivo* - musí obsahovat alespoň 50 % žitné mouky - žitná mouka má nižší glykemický index, proto má větší schopnost zasytit
- *žitné pečivo* - musí obsahovat nad 90 % žitné mouky
- *knackebroty* - obsahují obvykle velmi vysoké množství vlákniny až 24 g na 100 g
- *rýžové chlebíky „polystyreny“* - samy o sobě nemají moc velkou schopnost zasytit, proto je vždy kombinovat s potravinou bílkovinného charakteru
- *křehké plátky* - platí to samé jako u rýžových chlebíků
- *ovesné vločky a jiné typy vloček (jáhlové, pohankové..)*
- *celozrnné lupínky*
- *müsli* - pozor na složení, často bývají příliš sladké a tučné, nebezpečí zobání

MNOŽSTVÍ:

- 2-3 porce denně
- na snídani
- na večeři
- v rámci svačinky (bude-li větší výdej energie)



(Dnes je na sacharidy hodně „spadeno“, a stále se mluví o low carb a nízkosacharidové dietě, kdy energie je doplňována v bílkovinách a tucích – je na Vás si říct, co je pro Vás udržitelný způsob stravování, navždy.)

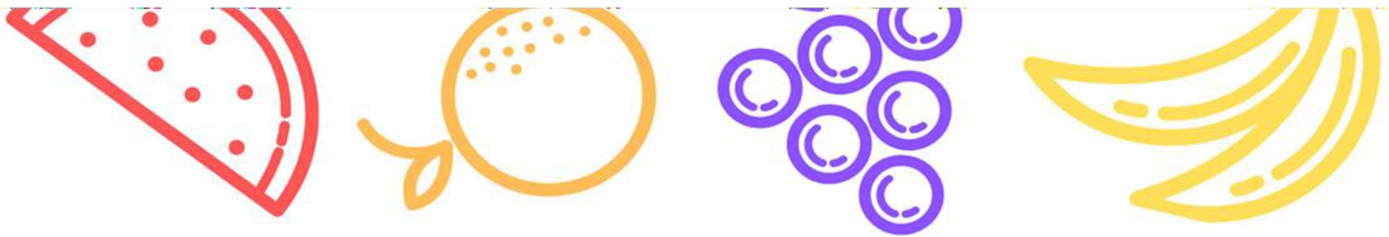


PŘÍLOHY:

- obsahují zejména KOMPLEXNÍ SACHARIDY
- v minoritním množství jsou i zdrojem BÍLKOVIN
- některé druhy mohou být významným zdrojem VLÁKNINY
- *brambory*
- *rýže* - přednostně volit natural, celozrnnou
- *těstoviny* - přednostně volit celozrnné, špaldové, ze semoliny
- *kuskus* – přednostně volit celozrnný

Výživová poradna VIVIENTE Brno
www.vyzivovaporadnabrno.cz | info@viviente.cz
 Edukační materiál je vypracován týmem výživové
 poradny VIVIENTE a je zakázáno šířit bez souhlasu a
 vědomí kontaktní osoby Bc. Sandry Schmidové.

specialisté na výživu člověka
VIVIENTE



- pohanka, jáhly, bulgur...
- ❖ **nesnažit se přílohy zcela vynechávat** - často vede následně k jojo efektu z důvodu neudržitelnosti
 - dále ke ztrátě energie, únavy, chutím



MNOŽSTVÍ:

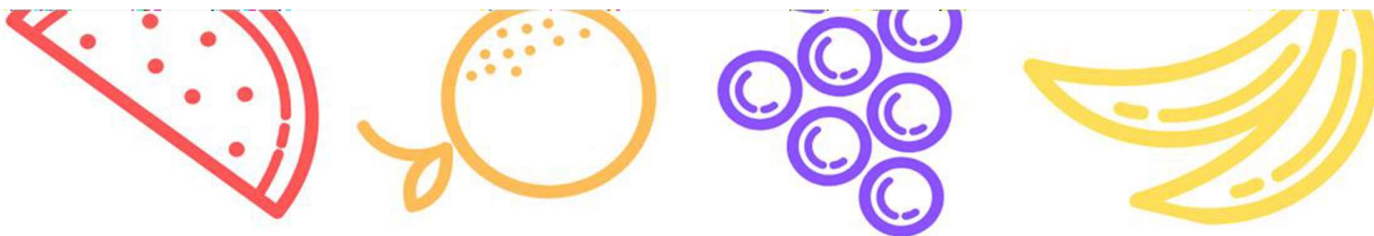
- 1-2 porce denně
- na oběd
- na večeři (když nebude večeře na studeno s pečivem)

MLÉKO a MLÉČNÉ VÝROBKY

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- avšak je **velmi důležité dbát na výběr** mléčných výrobků, jelikož mohou být významným zdrojem SKRYTÉHO TUKU
- zdroj vápníku

MNOŽSTVÍ:

- 2-4 porce denně – vhodné jsou ZAKYSANÉ MLÉČNÉ VÝROBKY
- v rámci svačinek v různých výrobcích
- v rámci snídaně či večeře
- možno i na II. večeři



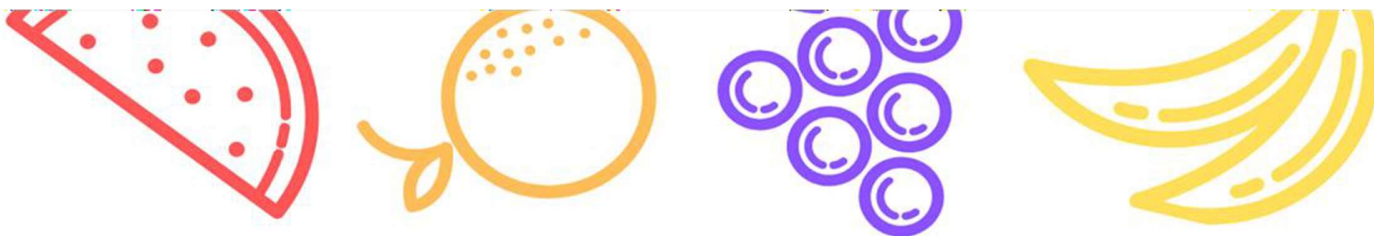
ZÁKLADNÍ ZÁSADY VÝBĚRU

- **mléko** - do 1,5 % tuku na běžné pití
 - do pokrmů a kávy se snažit volit nízkotučné 0,5 %
- **tvarohy** - volit nízkotučné, které je možno dochutit do slana (bylinkami, česnekem, křenem...)
 - či do sladka (ovocem, medem, skořicí / MODERNÍ VARIANTY: čekankovým sirupem, toppingy bez cukru, Flavdrops)
 - velmi vhodné díky vysokému obsahu bílkovin, výborná sytívnost
- **jogurty** - do 3,5 % nebo do 3,5 g tuku na 100 g
 - **pozor na 0,1 % tuku jogurty** – často zde bývá příliš vysoké množství sacharidů a zahušťovadel (škrobů)
 - = platí jen pro ochucené varianty, bílé jsou IDEÁLNÍ
- **zakysané mléčné nápoje** - kefíry, zákysy, acidofilní mléka - většina má do 1,5 g tuku na 100 g
- u bílých variant je třeba vždy řešit jen tuk, nikdy nebudou přidány žádné „Éčka“, což je jejich velká výhoda
- = nejvhodnější varianta (lehce osladit např. medem, domácí marmeládou, ovocem...)



U slazených výrobků je mimo množství tuku také důležitý **poměr BÍLKOVIN a SACHARIDŮ** – čím menší je rozdíl mezi nimi, tím je to vhodnější výběr - ideální 1:1, max 1:2. Viz. Ovofit, kde bílkoviny dokonce převažují nad sacharidy. Bohužel takových výrobků je na trhu minimum.

Tvaroh obsahuje na 100 g bílkoviny nejvíce bílkovin, **proto vychází slazený tvaroh vždy lépe než slazený jogurt**. Jogurty ochucené nedoporučuji. Výjimku u ochucených jogurtů tvoří Řecké jogurty a Skyr. (Pro zpestření pak občas jogurty typu Jogobella 0%, noadded sugar)..

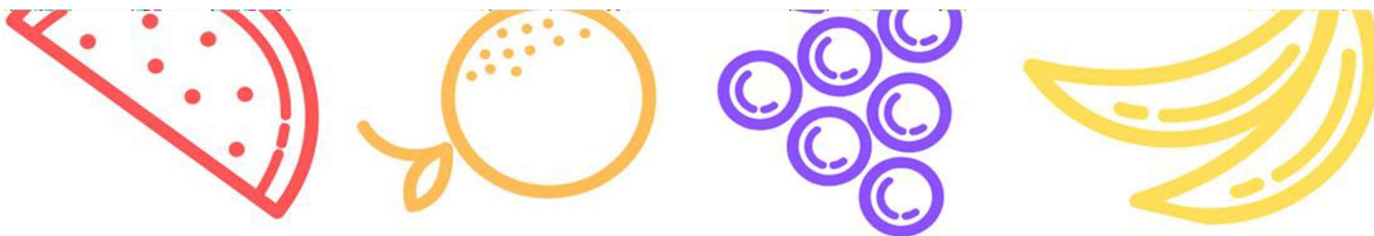


- u ochucených nápojů již POZOR – obrovské množství cukru!!!! Hodí se spíše před sportem.
- Existuje pár výjimek dnes – kdy je cukr nahrazen umělým sladidlem – např. Skyr z Lidl

NOVINKY NA TRHU – high protein výrobky!

Většinou výborné výživové hodnoty. 10 g bílkovin na 100 g, minimum tuku a minimum cukru, ale obsahují umělá sladidla – zasytí, výborné zpestření, chuťovky, zejména v podobě pudinků. Avšak pozor, nejsou to již „čisté“ výrobky, počítat se zahušťovadly – a nevýhoda vysoká cena. Pokud je ve stravě dostatek bílkovin z jiných zdrojů, není potřeba je zařazovat. Pokud je nutné je zařadit, raději ne v období těhotenství a kojení.





Obecně u sýrů platí, pokud je alternativa s nižším množstvím tuku, vybrat si ji (a pokud bude chutnat, tak ji také jíst ☺)

- polotvrdé sýry (typ eidam, Ementaler, Madeland, Gouda)

– vybírat maximálně **15-17 g tuku na 100 g výrobku**

– neboli často se využívá označení 30 % t.v.s., sušina 50 %

(bohužel často bývá i u sýrů s těmito hodnotami psané Light – např. Madeland Light, Gouda light, ačkoliv nejde o zásadně netučné potraviny, tuku je stále dost, ale méně než 45 % t.v.s. – u eidamu 30 % t.v.s. se light nepíše a kupujeme jej)

- dá se koupit i 20 % t.v.s. - avšak není to nutné (ať si tělo nezvykne na přílišnou restrikcí), chuťově jsou však některé výborné (Ementaler Boryna, Krolewski light, Gouda light)



- korbáčky z Billy, Penny Marketu – dají se najít – sledovat složení – pozor na sůl!

(cca 12 g tuku na 100 g)



- plísňové sýry (typu Hermelín)

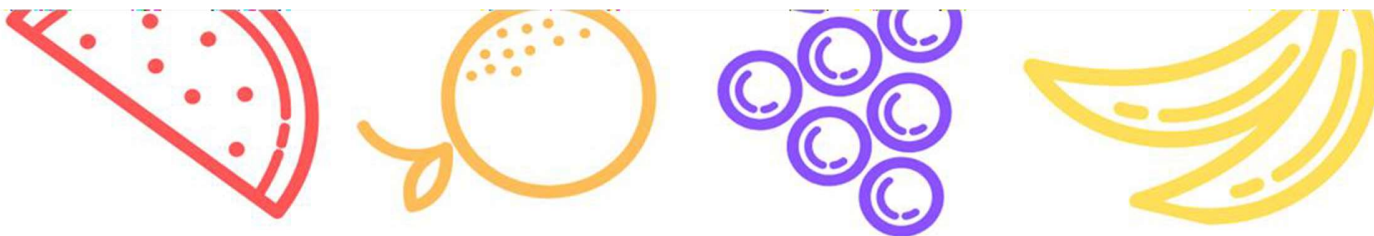
- většinou se udává v podobě 15 % Fett - **neboli 15 g tuku na 100 g výrobku**

- samozřejmě dá se sehnat 11 % tuku, ale také 30 % tuku na 100 g výrobku

➔ proto je důležité se dívat a nesplést si procenta tuku s procenty tuku v sušině v sýru (30 % t.v.s.)

- v období kojení je doporučeno tyto sýry raději prvního půl roku vynechat nebo zařazovat minimálně





- **zrající sýry (tvarůžky)** - obsah tuku dokonce 1 g na 100 g výrobku
- v období kojení je doporučeno tyto sýry raději prvního půl roku vynechat nebo zařazovat minimálně



(pozor Romadúr je o dost tučnější – 18 g tuku na 100 g)

- **čerstvé sýry (cottage sýr)** - slouží buď jako mazadlo místo másla, či je možné ho využít i ke sněžení celého balení (obsahuje méně tuku – cca 7 g na 100 g, ale velké množství bílkoviny 11 g na 100 g)



- **termizované čerstvé sýry** – využívat jen jako mazadla místo másla při redukci tuku
 - obsahují mnohem méně tuku, takže jde o ušetření tuku a jsou zdrojem už i bílkoviny (oproti máslu, které je zdrojem pouze tuku)
 - často se dají poznat dle dodatku LINIE, FITNESS, LIGHT, ACTIVE...
 - vybírat výrobky s maximem tuku **do 15 g na 100 g výrobku** – čím méně, tím lépe



Pozor běžné varianty – Lucina, Palouček, Gervais – mají až 30 g tuku na 100 g! Ale pokud není potřeba redukovat tuk, jsou vhodné.

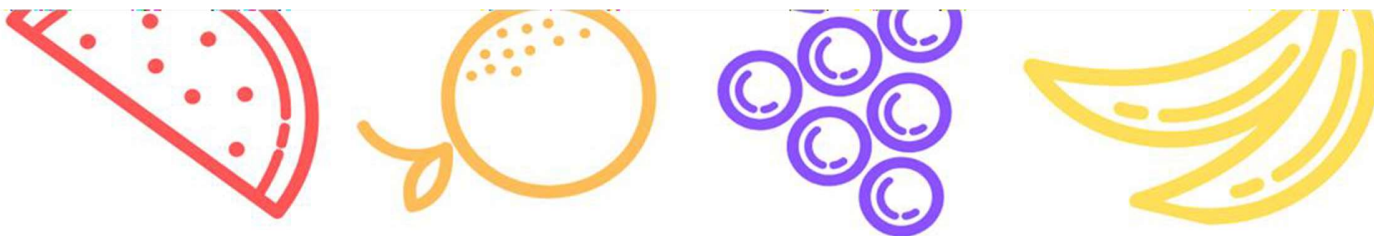
U všech termizovaných sýrů doporučuji sledovat „čistotu“ složení a zvláště při kojení zařazovat produkty bez zbytečných náhražek.

- **tavené sýry** - využívat minimálně, spíše pro zpestření (či do pomazánek), při kojení lépe vynechat úplně
 - z hlediska výživy nejsou zcela vhodné - obsahují příliš fosforečnanových solí, soli a vyšší obsah tuku
 - avšak když už, tak volit opět dle názvu LIGHT, FITNESS, ACTIVE či nízkotučné
 - maximum tuku 10 g na 100 g výrobku – čím méně, tím lépe



specialisté na výživu člověka
VIVIENTE

věd. kontaktní os.



MASO A MASNÉ VÝROBKY

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- je velmi důležité dbát na výběr uzenin a masných výrobků, jelikož mohou být významným zdrojem SKYRYTÉHO TUKU a SOLI
- *libové druhy masa* - krůtí, kuřecí, králičí, hovězí zadní, vepřová panenka a kýta, telecí, zvěřina
- *šunky s podílem svaloviny od 90 %, tuk do 3 % a obsah soli do 2 % (čím méně, tím lépe)*
 - o nejkvalitnější mají podíl svaloviny 95 % a více (neboli 21 g bílkovin na 100 g šunky)
 - o psáno na etiketách balených výrobků (málokdy se dozvíme podíl masa u pultu, i když dnes je situace již lepší)

MNOŽSTVÍ:

- 0-2 porce denně
- v rámci oběda
- v rámci snídaně či večeře, svačinky



- „masové“ párky minimálně, stále obsahují větší množství tuku (okolo 20 g na 100 g, jde spíše o zpestření, hledat)

RYBY

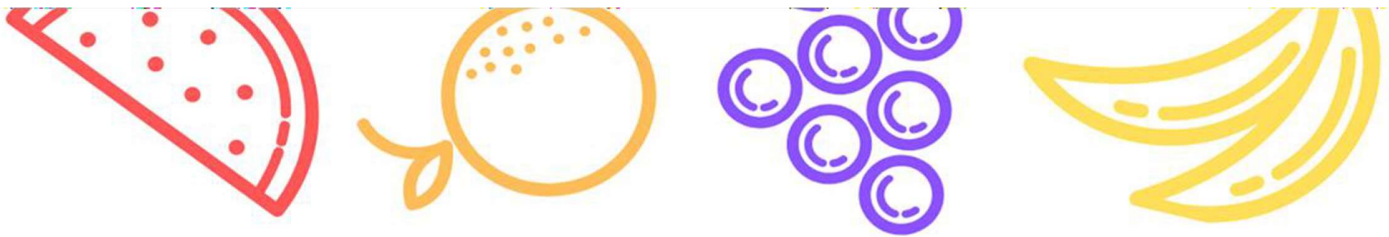
- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- velmi důležitý je obsah nenasycených mastných kyselin - tzv. polynenasycených omega-3 nenasycených
- ryby jakékoliv i **tučné druhy ryb**
- pouze se vyvarovat smažení, kdy se jejich prospěšnost zcela ničí
- *losos, tuňák, makrela, sardinky* – jednoduché varianty
- *pstruh, pstruh lososovitý, treska, kapr, okoun nilský*
- *pro zpestření i zavináče*



MNOŽSTVÍ:

- minimálně 2-3 týdně





VEJCE a VÝROBKY Z BÍLKŮ

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- množství celých vajec na týden jsou 4 – 6 ks, avšak není třeba se jich obávat, pokud jich sníme více (jen v rámci jednoho chodu se snažit sníst max. 2-3 ks, jelikož energii díky tuku obsahují)
- z důvodu obsahu cholesterolu je třeba dávat pozor u lidí, kdy je cholesterol v krvi zvýšený, avšak nevyhýbat se jim zcela, jelikož jsou zdrojem velmi dobře vstřebatelných minerálních látek a vitaminů, a velmi kvalitních bílkovin

MNOŽSTVÍ:

- 4-8 celé kusy vajec na týden – avšak není třeba zásadně limitovat množství, jde spíše o celkovou pestrost
- konzumace bílků neomezeně (považuje se za nejkvalitnější a nejlépe využitelnou bílkovinu vůbec)
- *šmakoun* - potraviny z vaječných bílků – tedy bílkovinná potravina - bez cholesterolu



- *šmakounové párky* (obsahují 60 % masa a 30 % bílku, díky tomu mají více bílkovin a méně tuku), či *kakaovoříškový krém* – zejména pokud se v jídelníčku eliminují živočišné bílkoviny (maso, mléčné výrobky at' už ze zdravotního důvodu či vlastních...)

K sehnání: Tesco, www.rohlik.cz, obchůdky „zdravé“ výživy

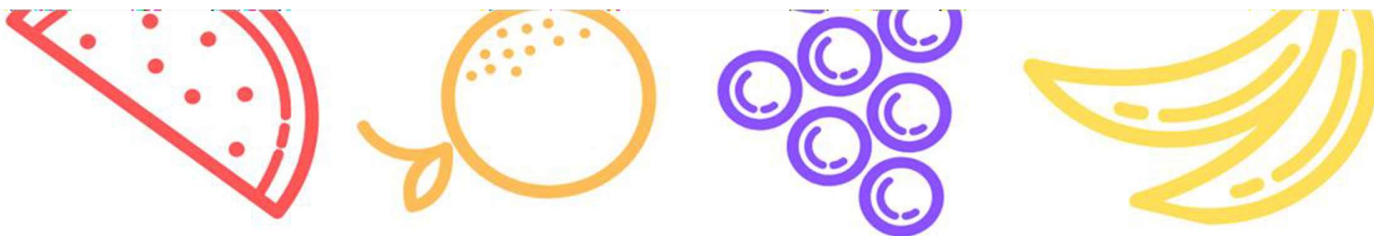


TUKY

- obecně snižovat jejich množství - zejména živočišné tuky, **nahrazovat je rostlinnými**
- jedná se o viditelný tuk, který si můžeme ohlídat
- **preferovat rostlinné oleje = nenasycené tuky**
- je možné použít i rostlinné roztíratelné tuky (Flora, Rama,...)
 - na mazání však střídejte s termizovanými sýry (např. Lučina linie)
 - nebo tvarohovými pomazánkami...)



- výběr tuků se řídí dle kuchyňské úpravy – ne všechny tuky jsou vhodné na vše



(Pozor na boom kokosového tuku – co se týká vhodnosti kokosového tuku je tepelně stabilní, ale složení mastných kyselin je z výživového hlediska nevhodné, zejména z pohledu vlivu na krevní tuky, protože obsahuje přes 90 % nasycených mastných kyselin a poměrně velké množství kyseliny laurové, myristové a palmitové, které významně zvyšují hladinu krevního cholesterolu.)

OŘECHY a SEMÍNKÁ

- zdroj vhodných tuků, avšak bohužel poskytují příliš velké množství energie
→ ve 100 g je 50 g tuku
- proto opravdu jen v malém množství (do jogurtu, ovesných a jiných kaší), či jako varianta rychlé svačinky
- volit v podobě natural
- či využívat je v širokém sortimentu vícezrnného pečiva
- * či se jim raději vyvarovat, málokdy se nesní celý balíček!!



→ chia semínka a lněné semínko jsou zdrojem omega-3-mastných kyselin

LUŠTĚNINY

- jsou zdrojem BÍLKOVIN
- obsahují také zásobní polysacharidy, proto se řadí i do KOMPLEXNÍCH SACHARIDŮ
- bohužel luštěniny obsahují velké množství antinutričních látek, které se poté podílejí na nadýmání (může se snížit použitím vhodných bylinek a koření - bazalka, majoránka, oregáno nebo libeček, saturejka)
- čočka – velmi vhodná je červená čočka (nenadýmá a výhodou je rychlá příprava – do pomazánek, salátů, polévek,...)
- fazole – např. uplatnit třeba i v dezertech místo mouky (i cizrnu)
- hrách
- cizrna
- sója - většinou se uplatňují spíše potraviny vyrobené ze sóji různými technologickými procesy
- nejvhodnější potraviny ze sóji jsou fermentované (tempeh, miso, kvalitní sójové omáčky)

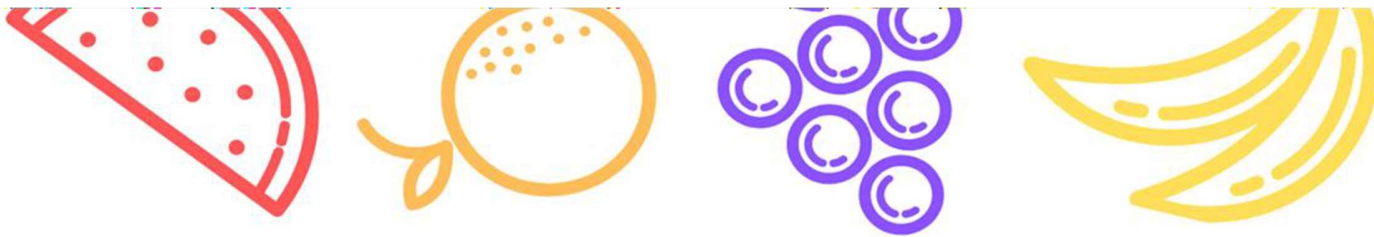
MNOŽSTVÍ:

- 1-2x za týden (může být třeba jen zamíchaná do jiného pokrmu)



Výživová poradna VIVIENTE Brno
www.vyzivovaporadnabrno.cz | info@viviente.cz
 Edukační materiál je vypracován týmem výživové poradny VIVIENTE a je zakázáno šířit bez souhlasu a vědomí kontaktní osoby Bc. Sandry Schmidové.

specialisté na výživu člověka
VIVIENTE



Pozor luštěninové pomazánky nezaručují ideální složení – často naopak. Zejména z hlediska živin jsou chudé na bílkoviny a mají často hodně tuku. Sice jde o rostlinné tuky, ale energie je vysoká. Proto je vhodné dívat se na obaly a používat pomazánky spíše jako alternativu mazadla (pod šunky, sýry, vejce...).



ALTERNATIVY MASA

- pro zpestření

Sójové sýry - tofu



Sójové „maso“



Goody goody



- z rostlinných bílkovin (pšeničná a sójová)

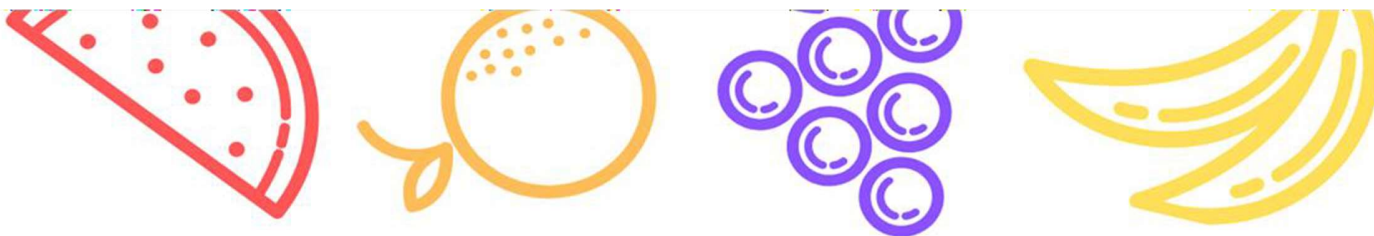
Tempeh

- fermentovaný sójový výrobek = sójový „hermelín“
- velký výběr alternativ masa k dostání v Tescu a na www.rohlik.cz
- vegi steak, robi



Výživová poradna VIVIENTE Brno
www.vyzivovaporadnabrno.cz | info@viviente.cz
 Edukační materiál je vypracován týmem výživové poradny VIVIENTE a je zakázáno šířit bez souhlasu a vědomí kontaktní osoby Bc. Sandry Schmidové.

specialisté na výživu člověka
VIVIENTE



ZELENINA

- je zdrojem VLÁKNINY
- je zdrojem širokého spektra VITAMINŮ a ANTIOXIDANTŮ
- obsahuje až 95 % VODY ve svém obsahu
- nízký glykemický index
- zanedbatelná energetická hodnota
(mimo olivy, kukuřici a avokáda - kde jsou koncentrované ve větší míře i jiné živiny, a proto mají vyšší energetickou hodnotu)
- **v jakékoliv podobě** - čerstvá, mražená, připravená v páře, v podobě salátu
- pozor jen u sterilované na obsah soli
- **MNOŽSTVÍ:**
- za den až 400 - 500 g
- ideálně ke každému hlavnímu jídlu
- možno ji pojídat i během dne, kdy ještě není čas na vyvážený chod, vhodná náhrada zeleniny (zejména v zimě) jsou fresh šťávy (např. mrkev, řepa)



ALTERNATIVY OVOCE

aneb kolik čeho???

OVOCE

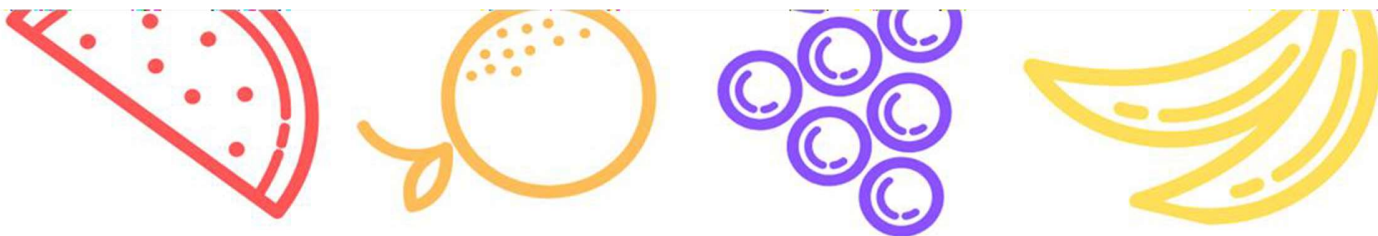
- je zdrojem JEDNODUCHÉHO SACHARIDU = cukru
- je zdrojem ROZPUSTNÉ VLÁKNINY (pektin), ale i NEROZPUSTNÉ („slupky“)
- je zdrojem širokého spektra VITAMINŮ a ANTIOXIDANTŮ – důležitých pro boj s volnými radikály

MNOŽSTVÍ:

- 1-2 ks za den (cca 150 - 200 g) - nemělo by být přijímáno na úkor zeleniny - té by mělo být 2x více
- pozor toto množství není velký problém překročit (zejména v létě!)



DRUH OVOCE		g	E	B	S	T
Jablko	▼	150	g 382.5	0.6	21.6	0.6
Hruška	▼	140	g 386.4	0.7	21.7	0.6
Hrozny	▼	125	g 361.3	0.9	22.8	0.6
Mango	▼	130	g 377.0	0.8	20.8	0.4
Kiwi	▼	185	g 386.7	1.9	16.8	0.9
Mandarinky	▼	190	g 374.3	1.7	20.1	0.6
Pomeranč	▼	195	g 384.2	1.8	22.8	0.6
Ananas čerstvý	▼	195	g 382.2	0.8	19.7	0.4
Jahody čerstvé	▼	215	g 387.0	1.9	18.9	1.3
Banán	▼	95	g 378.1	0.3	21.9	0.3
Borůvky	▼	135	g 371.3	1.1	19.8	0.9
Meruňky	▼	160	g 382.4	1.6	21.4	0.5
Broskve	▼	175	g 383.3	1.4	21.9	0.4
Nektarinka	▼	250	g 380.0	3.0	20.0	0.3



NÁPOJE

POTŘEBA TEKUTIN

Denní spotřeba tekutin počítána pro **dospělého**:

→ průměrný **příjem tekutin 30 - 35 ml na 1 kg hmotnosti**.

Tedy pro 70 kg člověka 2,1 - 2,5 l tekutin (70 x 0,030 - 70 x 0,035).

K pravidelnému doplňování tekutin je nejvhodnější **čistá voda** (= voda obyčejná z kohoutku).

→ Čím méně minerálních látek obsahuje, tím méně zatěžuje organismus, a také tím více dokáže z těla odplavit škodlivin.

→ Nejvíce si při výběru nápojů musíme dát pozor na **sodík, cukr, oxid uhličitý**.

- **Sodík** – vybírejte vody s nízkým obsahem sodíku **do 150 mg/l**. **Sodík zadržuje nadměrně vodu v těle**. To má vliv na krevní tlak a na tvoření otoků. (Na vyšší hmotnost.)
- **Energetická hodnota** – **do 20 kJ/100 ml**. Energetickou hodnotu v nápojích zvyšuje přídavek cukru, který nebývá ve většině nealkoholických nápojů zrovna nízký. Naopak jakákoliv ochucená voda (i minerální) obsahuje až okolo 6-11 g cukru na 100 ml. **Potom tedy není problém v 1,5 l vypít 90 - 150 g cukru! A „propít“ energii pouze v cukru okolo 2 800 kJ**. Zásadní při hubnutí.
- **Oxid uhličitý (CO₂)** – vody sycené oxidem uhličitým se nehodí k dlouhodobému pravidelnému pití, jelikož zatěžuje organismus a navíc „bublínky“ maskují pocit žízně, člověk vypije méně, než by bylo třeba. Navíc čím více oxidu uhličitýho nápoje obsahují, tím méně mohou být kvalitní (nad 7000 mg/l), jelikož CO₂ dokáže maskovat případné pachutě.
Avšak pokud Vám tato voda (neochucená) nedělá zle a díky tomu, že Vám vyhovuje, jí vypijete 1,5 l denně, je cennější to, že plníte svůj pitný režim. Volte alespoň variantu jemně perlivé.

Ke každodennímu pití jsou nejvhodnější pramenité vody (dříve stolní), které obsahují málo rozpuštěných minerálních látek (50 - 500 mg/l).

➤ **Zástupce těchto vod:** Toma, Dobrá voda, Aquila.

Čaje – ovocné, bylinkové, zelené, roiboos

(nejlépe již nesladit cukrem, jde pouze o zvyk):

Kvalitní ovocné čaje dokážou často nahradit slazené limonády a jsou vhodné k celodennímu popíjení.

Co se týče bylinkových čajů – doporučuji střídat z důvodu možného návyku na určité bylinky. V těhotenství a kojení konzultovat pití bylinných čajů s lékárníky.

Džusy – vybírejte 100% džusy lisované za studena, bez přidaného cukru a konzervačních látek (ne nektary)

- vhodné je tyto džusy ředit 1:3 dílem vody.

* **doporučuji džusy nepít mezi jednotlivými chody místo vody**, dochází poté k neustálému zvyšování hladiny glykémie a chutím na další sladké (nebo maskují pocit hladu, jelikož energii dodávají, ale bohužel bez potřebných jiných živin např. bílkoviny – takže by džus samotný neměl nahrazovat např. odpolední svačinky)

– raději ho zařadit místo ovoce u dopolední svačinky

– počítejte s tím, že obsah cukru je okolo 10 - 12 g na 100 ml, tedy tím pádem dodávají i nezanedbatelné množství energie (190 - 230 kJ na 100 ml)

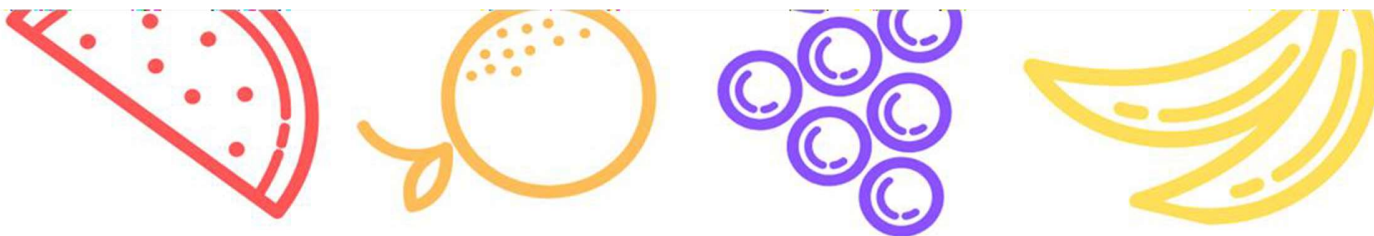


Výživová poradna VIVIENTE Brno

www.vyzivovapradnabrno.cz | info@viviente.cz

Edukační materiál je vypracován týmem výživové poradny VIVIENTE a je zakázáno šířit bez souhlasu a vědomí kontaktní osoby Bc. Sandry Schmidové.

specialisté na výživu člověka
VIVIENTE



* značka ideál jsou **fresh džusy, které si sami vyrobíte** (namíchat např. mrkev + jablko + pomeranč)



VYHÝBAT SE:

- obecně **nutričně chudým potravinám**, které nezasytí a nedodají tělu potřebné a kvalitní živiny
 - naopak jsou zdrojem převážně jednoduchého sacharidu či ve spojení s tukem, či s vysokým obsahem soli, a dále přibarvovaným potravinám
 - **bílému pšeničnému pečivu, knedlíkům** (nutričně chudé potraviny, neobsahují vlákninu a nezasytí)
 - **slazeným nápojům** (sirupy, limonády, minerální ochucené vody, kofeinové nápoje, tonic)
 - **oplatkám, sušenkám, buchtám, čokoládám** (s nízkým zastoupením kakaa pod 70 %), **čokoládovým tyčinkám a bonbonům** a dále **polevám a náplním**
- ➔ zejména z důvodu obsahu nasycených kyselin z palmového či kokosového tuku nebo ztuženým rostlinným tukům, které obsahují transmastné kyseliny a současně vysokému množství cukru = koncentrovaná energie
- **sádku, škvarkům, při redukci tuku i másu**
 - **tučným mléčným výrobkům** - smetany, Nivy, Hermelín, smetanové jogurty, šlehačka
 - **tučnějším druhům mas, uzeninám a masným výrobkům** - slanina, suché trvanlivé salámy, párky, klobásy, paštiky, konzervované druhy masa, šunky s nízkým podílem masa
 - **pochutinám typu chipsy, slané oříšky**
 - **trvanlivému slanému pečivu**
 - **instantním pokrmům** (v sáčku)
 - **smaženým jídlům a potravinám**
 - **hladovění a odbývání jednotlivých chodů**

Junk Food v's Healthy Food

