

Potraviny a ich vhodnejšie varianty

potravina v 100 g	tuky (g)	z toho nasýtené mastné kys. (g)
smotana na šľahanie 33 % tuku	33	18
jogurt biely smotanový 10 % tuku	10	8
bravčový bôčik	29	11
saláma gothaj	26	9
majonéza	83	12
maslové sušienky s polevou	26	16
croissant	15	10
kokosový orech	37	30
maslo	81	51
kokosový tuk	100	91

potravina v 100 g	tuky (g)	z toho nasýtené mastné kys. (g)
smotana 12 % tuku	12	7
jogurt biely 1,5 % tuku	2	1
chudé bravčové mäso (kotleta bez kosti)	2	1
šunková saláma	15	5
tatárska omáčka	41	3
cereálne sušienky s ovocím	15	1
koláčik	15	3
vlašské orechy	65	6
Flora originál	45	11
repkový olej	100	8

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