

## Potraviny, jejich obsah tuku a nasycených mastných kyselin

potravina ve 100 g	tuky (g)	z toho nasycené mastné kys. (g)	velikost porce (g potravin)
libové vepřové maso (kotleta bez kosti)	2	1	1 ks = cca 120 g
vepřový bůček	29	11	
hovězí zadní	8	3	
kuřecí prsa	3	1	1 větší = 200 g
kuřecí stehna	4	1	1 větší = 300 g
kachna domácí (maso a kůže)	39	13	
párky jemné	27	9	1 nožička = 50–75 g
šunkový salám	15	5	
salám gothaj	26	9	
šunka standardní	9	3	
šunka výběrová	4	1	
šunka nejvyšší jakosti	3	1	
salám vysočina	38	9	
játrová paštika	28	10	1 porce = cca 15 g
tlačenka masová světlá	24	10	1 plátek = cca 100 g
jelito	35	13	1 ks = cca 150 g
slepičí vejce	11	3	1 ks = cca 58 g
losos	10	3	
kapr	5	1	
okoun	1	0	
makrela	12	3	
makrela uzená	13	3	1 ks = 250–350 g
losos uzený	7	2	
treska	1	0	
tresčí játra uzená, konzervovaná	40	7	
tuňák ve vlastní šťávě	1	0	
tuňák v rostlinném oleji	32	3	
pstruh obecný	3	1	
sardinky v rajčatové omáčce	5	5	
majonéza	70	6	1 lžice = 10 g
tatarská omáčka	41	3	1 lžice = 10 g
máslo	81	51	1 porce = 10 g
sádlo vepřové škvařené	100	39	1 lžice = 10 g
anglická slanina	40	13	
olivový olej	100	14	1 lžice = 10 g
řepkový olej	100	8	1 lžice = 10 g
slunečnicový olej	100	9	1 lžice = 10 g
palmový olej	100	49	1 lžice = 10 g
kokosový tuk	100	91	1 lžice = 10 g
Hera	75	35	
Flora original	45	11	1 porce = 10 g
Rama Lahodná máslová příchuť	60	17	1 porce = 10 g
smetana 12 % tuku	12	7	
smetana na šlehání 33 % tuku	33	18	
jogurt bílý smetanový 10 % tuku	10	8	1 kelímek = 150 g
jogurt bílý 1,5 % tuku	2	1	1 kelímek = 150 g
mléko plnotučné	4	2	1 hrnek = 250 ml
mléko polotučné	2	1	1 hrnek = 250 ml
zmrzlina s rostlinným tukem s kokosem, v čokoládové polevě	20	16	
smetanová zmrzlina v kornoutu	20	11	1 ks = 90 g
zmrzlina Miša	16	10	1 ks = 47 g
eidam 30 % t. v. s	16	13	1 plátek = 20 g
ementál 45 % t. v. s.	30	18	1 plátek = 20 g
sýr Brie (s bílou plísní)	28	17	1 ks = 90–120 g
tavený sýr 60 % t. v. s. máslový	27	16	
kakaové sušenky s náplní	20	9	
oplatky s polevou a náplní	28	18	
máslové sušenky s polevou	26	16	
cereální sušenky s ovocem	15	1	
ovesné sušenky	19	2	
čokopiškoty	7	3	1 ks = cca 15 g
koláček	15	3	
arašidy v čokoládě	34	12	
croissant	15	10	1 ks = cca 50 g
avokádo	15	2	1 ks = cca 200 g
vlašské ořechy	65	6	
kokosový ořech	37	30	
lískové ořechy	62	5	