

## Potraviny a jejich vhodnější varianty

potravina ve 100 g	tuky (g)	z toho nasycené mastné kys. (g)
smetana na šlehání 33 % tuku	33	18
jogurt bílý smetanový 10 % tuku	10	8
vepřový bůček	29	11
salám gothaj	26	9
majonéza	83	12
máslové sušenky s polevou	26	16
croissant	15	10
kokosový ořech	37	30
máslo	81	51
kokosový tuk	100	91

potravina ve 100 g	tuky (g)	z toho nasycené mastné kys. (g)
smetana 12 % tuku	12	7
jogurt bílý 1,5 % tuku	2	1
libové vepřové maso (kotleta bez kosti)	2	1
šunkový salám	15	5
tatarská omáčka	41	3
cereální sušenky s ovocem	15	1
koláček	15	3
vlašské ořechy	65	6
Flora original	45	11
řepkový olej	100	8

Odborná spolupráce: Věra Boháčková, DiS., zdroj hodnot: systém NutriPro, aplikace NutriData