

POTRAVINY A JEJICH HODNOTY

(food and their values)

V tomto dokumentu se dozvíte, která potravina má jakou energetickou hodnotu, jaký mají obsah bílkovin, kolik mají sacharidů a tuků, a zároveň se dozvíte, co tyto kategorie vlastně znamenají a jak se počítají.

In this document, you will learn which food has what energy value, what it is protein content, how much carbohydrates and fats they have, and at the same time you will learn what these categories actually mean and how they count.

Energetická hodnota / Energy value

Začal bych tedy energetickou hodnotou. Energetická hodnota určuje, kolik energie získá tělo při jejím strávení. Udává v joulech nebo kaloriích (1 kcal=4,2kJ).

Energetickou hodnotu potraviny tvoří energetické živiny (bílkoviny, tuky, sacharidy), ale nenulovou energetickou hodnotu mají i organické kyseliny, polyoly, etanol a vláknina. Voda, vitaminy, minerální látky, kofein mají energetickou hodnotu nulovou.

Doporučený příjem energie je pro dospělého muže 2 380 kcal/den, pro ženy 1900 kcal/den. V praxi je však zapotřebí doporučený příjem energie upravovat dle jedince podle celé řady kritérií (fyzická aktivita, výška, věk, množství aktivní tělesné hmoty).

So I would start with the energy value. The energy value determines how much energy the body gains when it is digested. Indicates in joules or calories (1 kcal = 4.2kJ).

The energy value of a food consists of energy nutrients (proteins, fats, carbohydrates), but organic acids, polyols, ethanol and fiber also have non-zero energy value. Water, vitamins, minerals, caffeine have zero energy value.

The recommended energy intake is 2,380 kcal / day for an adult man and 1,900 kcal for women. In practice, however, it is necessary to adjust the recommended energy intake according to the individual according to a number of criteria (physical activity, height, age, amount of active body mass).

Bílkoviny / Proteins

Další kategorií která bude u jednotlivých potravin, je počet bílkovin. Pro výživu člověka jsou naprosto nutné a nenahraditelné. Bez nich by nebyla možná stavba a obnova tkání.

Bílkoviny se musí rozštěpit v několika fázích až na nejmenší stavební prvky, kterými jsou aminokyseliny. Teprve potom jsou využitelné. Skladba a množství aminokyselin, které si tělo nedokáže samo vytvořit (esenciální aminokyseliny) jsou kritériem, podle něhož se posuzuje kvalita bílkovinných zdrojů.

Another category that will be for each food is the number of proteins. They are absolutely necessary and irreplaceable for human nutrition. Without them, tissue construction and regeneration would not be possible.

Proteins must be broken down in several stages to the smallest building elements which are amino acids. Only then are they usable. The composition and amount of amino acids that the body cannot make on its own (essential amino acids) are the criteria by which the quality of protein sources is measured.

Sacharidy / Carbohydrates

Minimální denní příjem sacharidů je 50 g, horní hranicí je 500 g, většina lidí má příjem sacharidů v rozmezí 100-300g za den. Při nedostatku sacharidů dochází k odbourávání tukových zásob, čehož využívají některé redukční diety. Pokud je však příjem sacharidů extrémně nízký, dochází i k úbytku svalové hmoty, překyselení organismu a negativnímu ovlivnění psychiky. Naopak nadměrný přívod sacharidů vede k hromadění energie do tukových zásob i tehdy, je-li tuku ve stravě poměrně málo.

The minimum daily carbohydrate intake is 50 g, the upper limit is 500 g, most people have a carbohydrate intake in the range of 100-300 g per day. When there is a lack of carbohydrates, fat stores are broken down, which is used by some reduction diets. However, if the intake of carbohydrates is extremely low, there is also a loss of muscle mass, over-acidification of the body and a negative effect on the psyche. Conversely, excessive carbohydrate intake leads to the accumulation of energy in fat stores even when there is relatively little fat in the diet.

Tuky / Fats

Tuky jsou sloučeniny glycerolu a mastných kyselin. Tuk ve své čisté podobě je nejbohatším zdrojem energie – 1 g tuků má 38 kJ, slouží tedy jako zdroj energie.

Tuky dodávají nepostradatelné mastné kyseliny (organismus si je neumí sám vytvořit), jsou nutné ke vstřebávání vitaminů rozpustných v tucích (vitaminy A, D, E, K), některé z nich přímo tyto vitaminy dodávají. Jsou zdrojem cholesterolu, který v malém množství náš organismus též potřebuje.

Příjem tuků za den by měl být 25-30 % z celkové energie, což představuje asi 80-100 g za den. Průměrný současný člověk ale ve skutečnosti konzumuje tuky v množství 120 g denně.

Fats are compounds of glycerol and fatty acids. Fat in its pure form is the richest source of energy - 1 g of fat has 38 kJ, so it serves as a source of energy.

Fats supply essential fatty acids (the body cannot make them on its own), they are necessary for the absorption of fat-soluble vitamins (vitamins A, D, E, K), some of them directly supply these vitamins. They are a source of cholesterol, which our body also needs in small amounts.

Fat intake per day should be 25-30% of total energy, which is about 80-100 g per day. But the average modern person actually consumes 120 g of fats a day.

Tak tohle je všechno ke kategoriím, které budeme u potravin porovnávat. Potraviny budeme taky dělit do různých kategorií, podle typu.

So that's all for the categories we'll compare for food. We also divide the food below into different categories, according to the type.

mléčné výrobky a vejce / Dairy products and eggs



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
slepičí vejce <i>chicken egg</i>	151	12	11	0,94
vejce na tvrdo <i>hard-boiled egg</i>	152	13	11	1
míchaná vejce <i>scrambled eggs</i>	166	12	12	2
volské oko <i>fried egg</i>	194	14	15	1
míchaná vejce na cibulce <i>scrambled eggs on onion</i>	194	16	13	3
mléko polotučné (1,5% tuku) <i>semi-skimmed milk (1.5% fat)</i>	47	3	2	5
Tvaroh polotučný (3,8% fat) <i>Semi-fat Cottage cheese (3.8% fat)</i>	91	10	4	4
Mozarela light Galbani	165	19	9	2
Hermelín <i>Ermine</i>	329	18	28	2

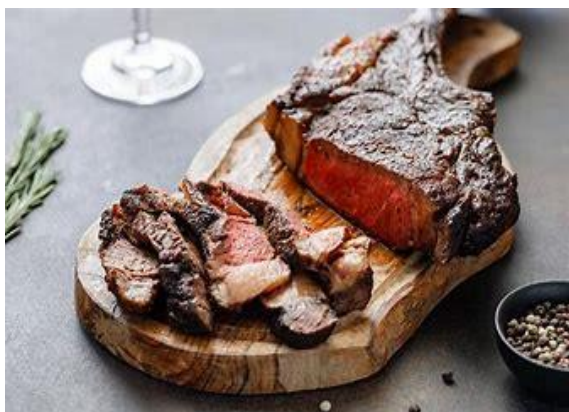
Ovoce a ovocné produkty / Fruit and fruit products



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Banán/ <i>Banana</i>	94	1	0,2	2
Jablko/ <i>Apple</i>	57	0,37	0,4	13
Mandarin	43	0,72	0,3	12
Hruška/ <i>Pear</i>	58	0,44	0,33	13
Avocado	248	2	23	6
Borůvky <i>Blueberries</i>	44	1	0,6	8
Pomeranč <i>Orange</i>	50	0,92	0,22	11
Hroznové víno <i>Grapes</i>	77	0,68	0,35	17
Maliny <i>Raspberries</i>	61	1	0,58	13
Švestka/ <i>Plum</i>	48	0,5	0,3	10
Jahody/ <i>Strawberries</i>	35	0,79	0,37	6
Ananas/ <i>Pineapple</i>	54	0,49	0,19	13
Broskev/ <i>Peach</i>	46	0,9	0,2	10
Mango	72	0,6	0,45	16
Nektarinka <i>Nectarine</i>	41	1	0,1	8
Kiwi	65	1	0,63	14
Pomelo	42	0,76	0,04	10

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Ostružiny <i>Blackberries</i>	73	1	0,95	12
Vodní meloun <i>Watermelon</i>	28	0,65	0,17	6
Citron	36	0,66	0,53	2
Žlutý meloun <i>Yellow melon</i>	36	0,5	0,14	9
Třešně/ <i>Cherries</i>	65	0,91	0,41	14
Jahodový džem <i>Strawberry jam</i>	237	0,53	0,3	57
Malinová marmeláda <i>Raspberry jam</i>	264	0,42	0,32	64
Meruňkový džem <i>Apricot jam</i>	269	0,4	0,1	66
Ostružinová marmeláda <i>Blackberry jam</i>	261	0,43	0,25	63
Broskvový kompot <i>Peach compote</i>	82	0,46	0,1	20
Jablečný kompot <i>Apple compote</i>	88	0,2	0,15	21
Ananasový kompot <i>Pineapple compote</i>	87	0,37	0,13	21
Třešňový kompot <i>Cherry compote</i>	76	0,46	0,17	18
Hruškový kompot <i>Pear compote</i>	83	0,21	0,14	20
Rozinky sušené <i>Dried raisins</i>	331	3	0,5	75
Brusinky sušené <i>Dried cranberries</i>	251	1	0,7	60
Mix sušeného ovoce <i>Mix of dried fruits</i>	261	2	0,3	58
Sušená jablka <i>Dried apples</i>	302	2	2	70

Maso, mořské plody a ryby / Meat, seafood and fish



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
restovaná kuřecí prsa <i>roasted chicken breast</i>	184	29	7	0,6
kuřecí smažený řízek <i>fried chicken fillet</i>	310	22	18	15
krůtí prsa restovaná <i>roasted turkey breast</i>	108	20	3	0,1
pečené kuřecí stehno s kostí <i>roasted chicken leg with bone</i>	129	17	6	2
kachna pečená <i>roast duck</i>	306	20	25	0,2
husa pečená <i>roast goose</i>	275	26	19	0
grilovaná kuřecí křídla <i>grilled chicken wings</i>	229	18	17	1
kuřecí přírodní steak <i>chicken natural steak</i>	210	30	6	10
kuřecí kebab maso <i>chicken kebab meat</i>	135	17	6	4
kuřecí játra/ <i>chicken liver</i>	128	20	4	0,23
kachní stehno pečené <i>roasted duck leg</i>	263	20	23	0

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
kuřecí kousky restované <i>roasted chicken pieces</i>	131	21	5	1
kuřecí párek 80% <i>chicken sausage 80%</i>	112	15	6	0,5
vepřové pečené libové <i>pork roasted lean</i>	191	30	6	0
vepřový smažený řízek <i>fried pork fillet</i>	411	20	30	15
mleté hovězí maso <i>ground beef meat</i>	221	17	17	0
vepřová panenka <i>pork tenderloin</i>	136	20	5	0
vepřová pečeně <i>pork roast</i>	171	11	14	0,54
smažený karbanátek <i>fried meatball</i>	325	17	25	8
grilovaná krkovička <i>grilled neck</i>	301	28	21	0
hovězí burger maso <i>beef burger meat</i>	219	17	17	0
hovězí maso pečené <i>roast beef</i>	261	24	18	0
králičí maso <i>rabbit meat</i>	107	22	2	0,2
jelení maso <i>deer meat</i>	112	20	3	0
kančí maso <i>boar meet</i>	114	20	4	0
šunka kuřecí prsní <i>chicken breast ham</i>	98	14	4	2
slanina anglická <i>bacon</i>	403	11	40	0,08

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
paštika jádrová <i>liver pate</i>	312	19	26	1
párky <i>sausages</i>	288	14	24	4
šunka krůtí <i>turkey ham</i>	101	18	2	3
šunka vepřová <i>pork ham</i>	179	16	12	0,78
šunka kuřecí <i>chicken ham</i>	165	18	10	0
smažená slanina <i>fried bacon</i>	533	38	40	1
losos pečený <i>baked salmon</i>	175	25	8	0
filety z aljašské tresky <i>alaskan cod fillets</i>	64	15	0,5	0
uzená makrela <i>smoked mackerel</i>	258	20	20	0
rybí filé <i>fish fillets</i>	75	16	0,5	0,1
smažené obalované rybí filé <i>fried breaded fish fillet</i>	332	22	19	18
pstruh na másle <i>trout on butter</i>	127	17	6	0,1
krevety <i>prawns</i>	93	20	1	0,8
vařené krevety <i>boiled prawns</i>	111	24	1	0,41
grilované krevety <i>grilled prawns</i>	165	34	2	2
pstruh grilovaný <i>grilled trout</i>	135	22	5	0

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
candát <i>zander</i>	91	19	0,7	0
kapr pečený <i>roasted carp</i>	155	23	7	0
makrela grilovaná <i>grilled mackerel</i>	215	20	15	0
rybí prsty <i>fish fingers</i>	172	12	8	14
krabí tyčinky <i>crab sticks</i>	71	10	0,4	7
kalamari / <i>calamari</i>	69	13	2	0,7

Zelenina / Vegetables



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
brambory syrové <i>raw potatoes</i>	89	2	0,2	19
okurka / cucumber	14	0,82	0,18	2
rajčata cherry <i>cherry tomatoes</i>	21	0,9	0,2	4
mrkev / carrot	35	1	0,22	7
rajčata / tomatoes	22	0,96	0,23	4
ledový salát / lettuce	16	0,7	0,14	2
cibule / onion	43	1	0,25	9
ředkvičky / radish	24	1	0,14	4
kedlubna bílá/kohlrabi white	26	2	0,14	4
cuketa / zucchini	20	1	0,31	3
česnek / garlic	127	6	0,27	25
brokolice / broccoli	38	3	0,2	6
pórek / leek	39	2	0,33	7
dýně Hokaido <i>Hokaido pumpkins</i>	37	2	0,23	9
batáty / sweet potatoes	75	2	0,14	17

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
květák / <i>cauliflower</i>	30	2	0,28	4
zelí bílé / <i>white cabbage</i>	31	2	0,26	4
celer / <i>celery</i>	37	1	0,29	7
špenát / <i>spinach</i>	25	2	0,36	3
okurka nakládačka <i>gherkin</i>	16	1	0,1	2
červená řepa / <i>beetroot</i>	45	2	0,19	10
olivy černé / <i>black olives</i>	149	3	14	2
zelí červené / <i>red cabbage</i>	29	1	0,16	6
lilek / <i>eggplant</i>	24	1	0,2	4
kukuřice / <i>maize</i>	91	4	2	24
pažitka / <i>chive</i>	46	3	0,64	7
bazalka čerstvá / <i>fresh basil</i>	23	3	0,6	0,3
čerstvý kořen zázvoru <i>fresh ginger root</i>	80	2	0,75	17
rajče žluté / <i>yellow tomato</i>	19	0,9	0,2	3
papričky jalapeño <i>jalapeno peppers</i>	30	1	0,62	6
kopr / <i>dill</i>	34	3	0,3	3

Houby / Mushrooms



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
žampion / <i>champignon</i>	25	3	0,24	3
hlíva ústříčná <i>oyster mushroom</i>	37	3	0,83	5
smažené houby <i>fried mushrooms</i>	119	6	5	10
sušené houby <i>dried mushrooms</i>	310	25	3	41
houby shiitake <i>shiitake mushrooms</i>	34	2	0,5	7
houba shiitake sušená <i>dried shiitake mushroom</i>	362	12	1	71
hřib smrkový / <i>boletus edulis</i>	40	4	0,52	4

Luštěniny / Legumes



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
vařená červená čočka <i>boiled red lentils</i>	135	9	0,4	20
fazolky zelené vařené <i>boiled green beans</i>	33	2	0,3	4
čočka vařená / <i>boiled lentils</i>	110	8	0,4	17
hrachová kaše <i>pease pudding</i>	133	7	6	13
cizrna vařená <i>boiled chickpeas</i>	137	8	23	2
fazole / <i>bean</i>	340	22	2	60
cizrna / <i>chickpeas</i>	358	20	5	50
hrách / <i>pea</i>	372	23	1	61
mexické fazole <i>mexican beans</i>	81	7	4	4
sója / <i>soya</i>	428	36	20	18
čočková kaše <i>lentil porridge</i>	310	24	2	39

Pečivo / Bakery products



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
rohlík / <i>roll</i>	310	10	4	57
chléb žitný / <i>rye bread</i>	241	8	1	48
pšenično žitný chléb <i>wheat rye bread</i>	230	8	1	42
cereální houska <i>cereal bun</i>	263	10	5	43
houska / <i>bun</i>	286	8	1	60
celozrnný rohlík <i>wholemeal roll</i>	280	9	3	55
toustový chléb světlý <i>light toasted bread</i>	264	10	2	51
bageta celozrnná <i>wholegrain baguette</i>	257	11	4	42
bageta bílá / <i>white baguette</i>	301	8	3	60
francouzská bageta <i>french baguette</i>	220	8	1	44
jablečný závin z listového těsta <i>puff pastry apple strudel</i>	236	3	13	27
croissant máslový bez náplně <i>butter croissant without filling</i>	371	7	20	40
kobliha s marmeládou <i>doughnut with jam</i>	361	6	15	50

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
cheesecake	186	16	2	26
perník domácí <i>homemade gingerbread</i>	349	7	20	35
vánočka s rozinkami <i>braided bread with raisins</i>	324	8	6	59
makový koláč <i>poppy seed cake</i>	376	8	50	15
croissant s čokoládou <i>croissant with chocolate</i>	421	5	24	45
linecké cukroví <i>linzer sweets</i>	528	8	30	56
kobliha nugátová <i>nougat doughnut</i>	410	8	20	48
muffin čokoládový domácí <i>homemade chocolate muffin</i>	404	5	20	50
čokoládové brownies <i>chocolate brownies</i>	520	4	35	45
bublanina s ovocem <i>bubbly with fruit</i>	216	4	8	31
Marlenka medový dort <i>Marlenka honey cake</i>	433	6	20	47
skořicový šnek <i>cinnamon snail</i>	311	5	7	55
muffin	408	7	18	54
vanilkové rohlíčky <i>vanilla rolls</i>	461	8	23	55
banana bread	267	6	11	34
muffin borůvkový <i>blueberry muffin</i>	403	5	20	50

Pomazánky / Spreads



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
tuňáková pomazánka <i>tuna spread</i>	92	11	4	3
vajíčková pomazánka domácí <i>homemade egg spread</i>	374	8	36	4
sýrovo česneková pomazánka <i>cheese garlic spread</i>	315	3	31	7
domácí avokádová pomazánka <i>homemade avocado spread</i>	160	6	12	5
hummus	143	6	11	5
pažitková pomazánka <i>chive spread</i>	156	8	12	4
budapeštská pomazánka <i>budapest spread</i>	173	12	8	5
lotus pomazánka <i>lotus spread</i>	587	2	39	56
česneková pomazánka <i>garlic spread</i>	314	3	30	7
arašídová nugeta <i>peanut nuggets</i>	514	10	27	57
pomazánka nivová <i>blue cheese spread</i>	373	12	36	0,87

Těstoviny a rýže / Pasta and rice



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
špagety vařené <i>boiled spaghetti</i>	142	5	0,67	28
kuskus vařený <i>boiled couscous</i>	117	4	0,9	22
kuskus syrový <i>raw couscous</i>	346	14	3	66
nudle rýžové vařené <i>boiled rice noodles</i>	140	2	1	31
vařené čínské nudle <i>boiled chinese noodles</i>	181	5	6	26
těstoviny zapečené se sýrem <i>pasta baked with cheese</i>	185	6	11	16
bílá dlouhozrná vařená rýže <i>white long grain cooked rice</i>	126	3	0,28	28
rýže Basmati / <i>Basmati rice</i>	356	7	0,4	80
rýže Basmati vařená <i>Basmati rice cooked</i>	86	2	0,2	25
rýže jasmínová <i>jasmine rice</i>	346	7	0	79
rýže bílá dlouhozrná <i>white long grain rice</i>	364	7	0,66	80

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
dušená rýže <i>steamed rice</i>	213	4	4	39
dýňové rizoto <i>pumpkin risotto</i>	180	3	2	34
rýžová kaše v mléce <i>rice porridge in milk</i>	162	4	7	17
smažená rýže <i>fried rice</i>	179	2	5	30
smažená rýže se zeleninou na kari <i>fried rice with vegetables on curry</i>	246	2	11	35
rýžové nudle dlouhé <i>rice noodles long</i>	352	7	0,6	80
rýže loupaná <i>husked rice</i>	349	7	0,69	79

Mouka / Flour



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
pšeničná mouka <i>wheat flour</i>	350	11	2	73
špaldová mouka celozrnná <i>wholemeal spelt flour</i>	345	17	2	64
mouka rýžová <i>rice flour</i>	356	7	0,66	79
pohankové mouky <i>buckwheat flour</i>	351	8	2	75
špaldová mouka <i>spelt flour</i>	362	14	2	74
ovesná mouka <i>oatmeal</i>	408	14	9	65
lněná mouka / flax flour	275	26	17	2
kukuřičná mouka <i>cornflour</i>	358	7	2	75
žitná mouka celozrnná <i>wholemeal rye flour</i>	347	11	1	72
čiroková mouka <i>sorghum flour</i>	340	10	2	72

Cereálie a müsli / Cereal and muesli



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
ovesné vločky <i>oatmeal</i>	386	13	7	68
müsli	395	10	13	60
Cini Minis	423	6	10	73
cornflakes	392	8	1	85
müsli 3 typy čokolády <i>müsli 3 types of chocolate</i>	470	7	18	67
Corny Big tyčinka banán s čokoládou <i>Corny Big Banana with Chocolate</i>	440	6	15	69
Chocapic	390	9	5	74
Müsli med a ořechy <i>Müsli honey & nuts</i>	458	8	16	67
Nesquik	374	8	2	76
domácí müsli <i>homemade müsli</i>	382	12	12	52
domácí granola s ořechy <i>homemade granola with nuts</i>	546	14	28	54
granola	547	15	34	42
domácí granola <i>homemade granola</i>	470	15	21	59

Alternativy mléka a masa / Milk and meat alternatives



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
sójové mléko <i>soy milk</i>	39	3	2	2
sojové mlíko s čokoládovou příchutí <i>soy milk with chocolate flavour</i>	61	3	2	8
uzené tofu / <i>smoked tofu</i>	133	13	8	2
mandlové mléko <i>almond milk</i>	19	0,6	1	3
kokosové mléko <i>coconut milk</i>	179	2	18	3
patifu rajče, olivy <i>patifu tomato, olives</i>	178	6	15	6
rýžové mléko / <i>rice milk</i>	47	0,1	1	10
sojové mléko s vanilkovou příchutí <i>soy milk with vanilla flavour</i>	44	3	2	3
tofu se zeleninou <i>tofu with vegetables</i>	119	6	6	3
sojové párky <i>soy sausages</i>	182	18	10	5

Sladkosti / Sweets



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Nutella Ferrero	538	6	31	58
mléčná čokoláda (Milka) <i>milk chocolate (Milka)</i>	531	6	30	59
piškoty / <i>biscuits</i>	389	11	4	75
Kinder Chocolate	564	9	35	54
Horalky	536	8	33	51
Toffifee	521	6	29	59
dort čokoládový <i>chocolate cake</i>	440	6	26	46
Kinder mléčný řez <i>Kinder milk slice</i>	419	8	28	34
Kinder Bueno	569	9	37	50
Snickers	483	9	23	61
Kofila	493	4	26	59
Raffaello bonboniera	622	7	49	38
Oreo	475	5	20	68
domácí tiramisú <i>homemade tiramisú</i>	319	3	26	18
Studentská pečeť mléčná <i>Studentská pečeť dairy</i>	511	7	28	57

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Ferrero Rocher	599	8	43	44
mozartovy koule <i>mozart balls</i>	509	6	27	58
Twix	493	4	24	65
Kinder maxi king	517	7	38	38
koňaková špička <i>cognac tip</i>	400	4	15	42
Kinder Pingui s čokoládou <i>Kinder Pingui with chocolate</i>	449	5	28	41
KitKat	502	7	24	62
Mars	447	4	16	72
Deli pistáciová <i>Deli pistachio</i>	441	3	13	75
Kinder Surprise vajíčko <i>Kinder Surprise egg</i>	557	8	34	52
Tiramisu	291	4	23	17
mandle v hořké čokoládě <i>almonds in dark chocolate</i>	549	10	40	35
Bounty	485	4	26	58
Krtkův dort Dr.Oetker <i>Mole cake Dr.Oetker</i>	252	4	15	26
Merci mléčná čokoláda <i>Merci milk chocolate</i>	575	7	38	51
Monte Snack	440	5	31	36
Milky Way	454	4	17	71
Palačinky s Nutellou <i>Pancakes with Nutella</i>	141	5	5	19
Orbit Peppermint	148	0	0	62
Trubička / <i>tube</i>	205	7	7	26

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Marshmallow	329	4	0,2	76
čokoláda bílá (Milka) <i>white chocolate (Milka)</i>	530	4	28	65
Margot plus	459	18	22	43
Wafle suché / <i>Dry waffles</i>	446	7	26	47
Toblerone	507	6	28	57
Marcipán / <i>marzipan</i>	442	7	15	68
Máslové sušenky <i>Butter cookies</i>	510	7	24	68
Lentilky / <i>Lentils</i>	472	6	19	68
Lízátko / <i>lollipop</i>	395	0,4	0,4	98
cheesecake Lotus	180	8	8	24
Kinder Bueno mini	569	9	37	50
Twix White	502	5	25	64
zmrzlina vanilková <i>vanilla ice cream</i>	132	3	8	12
Ruská zmrzlina <i>Russian ice cream</i>	204	3	12	28
Magnum Classic	301	4	19	29
kornout na zmrzlinu <i>ice cream cone</i>	330	10	7	57
Carte d'Or čokoláda <i>Carte d'Or chocolate</i>	203	4	7	28
smetanová zmrzlina <i>ice cream</i>	251	2	22	14
zmrzlina jogurtová <i>yogurt ice cream</i>	98	1	3	17

Slané pochoutky / Salty delicacies



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
arašidy loupané pražené solené <i>peeled roasted salted peanuts</i>	629	24	51	11
Bohemia chips solené <i>Bohemia salted chips</i>	527	6	33	50
tyčinky slané / <i>salty sticks</i>	404	12	6	75
arašidové křupky <i>peanut nibbles</i>	519	23	31	45
popcorn slaný / <i>salty popcorn</i>	442	10	18	54
nachos	473	7	20	64
cinema city popcorn	335	11	5	68
Bohemia tyčinky sýrové <i>Bohemia cheese sticks</i>	464	11	19	60
TUC originál	480	8	19	67
Bake Rolls Garlic	453	14	15	64
cibulové kroužky <i>onion rings</i>	341	4	1	77
Bake Rolls Pizza	453	14	15	64
popcorn sladký / <i>sweet popcorn</i>	390	6	4	76

Ořechy / Nuts



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
ořechy vlašské / <i>walnuts</i>	691	16	63	18
chia semínka / <i>chia seeds</i>	495	21	31	20
ořechy kešu / <i>cashew nuts</i>	583	17	46	26
slunečnicová semínka <i>sunflower seeds</i>	612	24	56	4
mandle loupané <i>peeled almonds</i>	633	21	54	10
ořechy lískové / <i>hazelnuts</i>	683	15	62	8
arašidy / <i>peanuts</i>	616	26	49	18
pistácie / <i>pistachio</i>	625	20	49	17
semínka dýňová loupaná <i>peeled pumpkin seeds</i>	556	36	46	2
mák / <i>poppy</i>	572	20	44	24
semínka sezamová <i>sesame seeds</i>	664	22	58	4
mák mletý / <i>ground poppy</i>	525	20	42	8
kakaové boby / <i>cocoa beans</i>	625	14	53	17

Saláty / Salads



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
bramborový salát s majonézou <i>potato salad with mayonnaise</i>	210	2	18	12
okurkový salát / <i>cucumber salad</i>	49	0,93	0,13	11
coleslaw salát s majonézou <i>coleslaw salad with mayonnaise</i>	121	0,7	11	4
rajčatový salát (rajčata, cibule, ocet, cukr, sůl, pepř) <i>tomato salad (tomatoes, onions, vinegar, sugar, salt, pepper)</i>	40	1	0,3	8
těstovinový salát s kuřecím masem a zeleninou <i>pasta salad with chicken and vegetables</i>	136	4	6	15
salát mrkvový s citrónem <i>carrot salad with lemon</i>	64	0,9	0,2	2
vlašský salát / <i>walnut salad</i>	239	4	20	9
vajíčkový salát / <i>egg salad</i>	153	9	11	4
Caesar salát / <i>Caesar salad</i>	193	9	13	9
bramborový salát bez majonézy <i>potato salad without mayonnaise</i>	80	1	2	14
salát z čínského zelí <i>chinese cabbage salad</i>	52	0,95	2	7

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
čočkový salát / <i>lentil salad</i>	129	8	3	16
domáci ovocný salát <i>homemade fruit salad</i>	108	3	0,7	22
řecký salát / <i>Greek salad</i>	120	4	1	4
okurkovo-rajčatový salát <i>cucumber-tomato salad</i>	22	1	0	4
celerový salát / <i>celery salad</i>	51	2	3	5
krabí salát / <i>crab salad</i>	220	12	19	1
hanácký salát / <i>haná salad</i>	148	1	10	13
salát z červeného zelí <i>red cabbage salad</i>	82	2	6	7
feferonový salát / <i>pepperoni salad</i>	132	8	8	7
okurkový salát s jogurtem <i>cucumber salad with yogurt</i>	55	2	0,8	10
salát pařížský / <i>Parisian salad</i>	225	3	21	6
rybí salát s majonézou <i>fish salad with mayonnaise</i>	215	3	21	4

Fast food



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
hranolky McDonald's <i>McDonald's fries</i>	289	4	14	36
Dürüm kebab hovězí <i>Dürüm beef kebab</i>	185	10	7	20
párek v rohlíku / <i>hotdog</i>	265	12	15	20
hranolky KFC / <i>KFC fries</i>	252	4	10	37
Cheeseburger McDonald's	255	13	10	26
Hot & spicy strips KFC	287	21	19	10
twister classic KFC	250	11	12	23
Big Mac McDonald's	232	12	12	19
Grilled Chicken McWrap	170	10	8	14
Qurrito KFC	246	13	11	23
Hot wings KFC	319	20	21	14
Chicken McNuggets	249	16	13	17
čínské smažené nudle <i>chinese fried noodles</i>	187	5	7	26
Pizza Hawai	231	11	9	26
Double Cheeseburger McDonald's	259	15	13	19

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Snack Wrap McDonald's	235	10	9	28
Kebab box s hranolkami <i>Kebab box with french fries</i>	230	5	15	10
Velké hranolky McDonald's <i>McDonald's large fries</i>	289	4	14	36
Single Big Tasty Bacon McDonald's	263	13	16	16
Chickenburger McDonald's	246	8	8	35
Grander Texas KFC	267	11	15	21
McRoyal McDonald's	255	16	13	18
Quesadilla s kuřecím masem a sýrem <i>Quesadilla with chicken and cheese</i>	341	17	20	22
McChicken McDonald's	235	12	9	25
tradiční bramborák <i>traditional potato pancake</i>	268	6	15	28
Crispy Chicken McWrap	190	8	7	23
Zinger KFC	262	15	13	21
iTwist classic KFC	265	9	12	27
Double Big Tasty Bacon McDonald's	268	16	17	12
Chicken Strips McDonald's	222	14	10	19
cheeseburger KFC	262	13	12	26
Twister sýr & slanina KFC <i>Twister Cheese & Bacon KFC</i>	258	12	15	19
Hot dog klasik Shell	281	8	16	27
Tasty Chicken McDonald's	293	10	16	25
Longer KFC	246	12	6	34
Crispy Chicken Deluxe McDonald's	261	11	11	29

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Veggie wrap McDonald's	179	3	11	16
McFlurry bez topingu <i>McFlurry without topping</i>	136	4	4	22
Mc Flurry KitKat+čokoláda <i>Mc Flurry KitKat + chocolate</i>	459	8	16	69
McFlurry Snickers	224	5	9	31
BBQ KFC	156	2	0,3	36
Swiss King McDonald's	296	13	18	21
Cibulové kroužky KFC <i>KFC onion rings</i>	296	3	15	42
cheeseburger burger king	248	12	11	24
Cheese King McDonald's	308	15	18	20
Zinger double KFC	246	17	12	17
Hot & spicy bites KFC	322	18	21	16
Burger King Chilli cheese burger	275	11	14	24
Tacos	161	8	3	30
shake karamelový KFC <i>KFC caramel shake</i>	156	3	4	28

Polévky / Soups



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
hovězí vývar s nudlemi <i>beef broth with noodles</i>	54	4	1	7
kuřecí vývar se zeleninou a nudlemi <i>chicken broth with vegetables and noodles</i>	48	4	2	4
dýňová polévka <i>pumpkin soup</i>	58	3	0,95	10
zeleninová polévka <i>vegetable soup</i>	97	4	4	10
bramborová polévka <i>potato soup</i>	60	1	3	6
čočková polévka <i>lentil soup</i>	110	5	2	17
česneková polévka <i>garlic soup</i>	47	1	2	7
gulášová polévka <i>goulash soup</i>	65	4	3	5
květáková polévka <i>cauliflower soup</i>	23	0,76	1	2
brokolicová krémová polévka <i>broccoli cream soup</i>	39	2	2	3
hrachová polévka <i>pea soup</i>	81	5	0,46	14

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
koprová polévka <i>dill soup</i>	89	6	3	9
fazolová polévka <i>bean soup</i>	79	4	1	12
Frankfurtská polévka s párkem <i>Frankfurt soup with sausage</i>	109	5	7	6
pórková polévka <i>leek soup</i>	43	2	2	3
rajská polévka <i>tomato soup</i>	42	0,8	1	7
cuketová polévka <i>zucchini soup</i>	44	1	4	2
boršč polévka <i>borscht soup</i>	34	2	1	4
čínská pikantní polévka <i>chinese spicy soup</i>	55	2	2	6
špenátová polévka <i>spinach soup</i>	22	2	0,4	2
kapustová polévka <i>cabbage soup</i>	62	2	5	3
mrkvová polévka <i>carrot soup</i>	128	1	7	13
žampionová polévka <i>mushroom soup</i>	59	2	2	8
luštěninová polévka <i>legume soup</i>	66	4	2	8
cizrnová polévka <i>chickpea soup</i>	64	3	1	7
cibulová polévka s bramborem <i>onion soup with potatoes</i>	51	2	1	8
žampionový krém <i>mushroom cream</i>	38	1	2	4

Omáčky / Sauces



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
rajská omáčka <i>tomato sauce</i>	72	1	3	10
kuře na paprice <i>chicken on paprika</i>	137	4	9	10
sójová omáčka <i>soy sauce</i>	58	8	0,88	7
koprová omáčka <i>dill sauce</i>	152	4	10	13
houbová omáčka <i>mushroom sauce</i>	95	3	6	7
boloňská omáčka <i>bolognese sauce</i>	78	5	3	6
Sladkokyselá omáčka McDonald's <i>McDonald's sweet and sour sauce</i>	142	0,3	0,9	33
kari omáčka / <i>curry sauce</i>	123	2	9	8
brokolicová omáčka <i>broccoli sauce</i>	69	4	4	3
chilli omáčka <i>chilli sauce</i>	226	0,7	0,6	54
kečup jemný <i>soft ketchup</i>	158	0,41	0,7	34

Přílohy / Side dishes



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
bramborová kaše <i>mashed potatoes</i>	115	3	3	19
pečené brambory <i>baked potatoes</i>	117	2	3	26
houskový knedlík <i>bread dumpling</i>	212	7	2	42
hranolky / pomfrity	275	4	12	35
bramborový knedlík domácí <i>homemade potato dumplings</i>	148	4	1	29
mrkev dušená / carrots stewed	53	1	0,3	10
brambory americké <i>american potatoes</i>	119	2	3	20
batáty pečené <i>baked sweet potatoes</i>	88	2	0,2	18
bramborové noky / potato gnocchi	146	4	0,3	32
bramborové knedlíky <i>potato dumplings</i>	235	6	2	48
krupice / semolina	149	5	6	19
cibule smažená / fried onions	600	5	45	40
cuketové bramboráky <i>zucchini potato pancakes</i>	89	4	2	12

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
bramborové placky <i>potato pancakes</i>	167	3	6	25
noky / <i>gnocchi</i>	148	4	0,3	32
brambory smažené <i>fried potatoes</i>	227	3	10	30
Batátové pyré <i>Sweet potato puree</i>	115	2	1	26
bramborovo mrkvové pyré <i>potato carrot puree</i>	60	1	0,2	13
mák mletý s cukrem <i>poppy ground with sugar</i>	483	13	29	47
dýňové noky <i>pumpkin gnocchi</i>	151	5	5	21
mrkvové hranolky <i>carrot fries</i>	70	0,7	4	9
cibule grilovaná <i>grilled onions</i>	96	3	0,5	20

Přísady a dochucovadla / Ingredients and flavorings



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
včelí med / <i>bee's honey</i>	333	0,27	0,04	82
cukr bílý / <i>white sugar</i>	401	0	0	100
skořice mletá / <i>ground cinnamon</i>	234	4	2	28
Tatarská omáčka Hellmann's <i>Hellmann's tartar sauce</i>	400	0,8	41	8
hořčice / <i>mustard</i>	100	6	5	7
kečup / <i>ketchup</i>	112	2	0,45	25
cukr třtinový / <i>cane sugar</i>	402	0	0	99
majonéza Hellmann's <i>Hellmann's mayonnaise</i>	659	0,5	73	3
kakao / <i>cocoa</i>	305	21	12	12
sůl / <i>salt</i>	0	0	0	0
javorový sirup / <i>maple syrup</i>	263	0	0	66
citrónová šťáva / <i>lemon juice</i>	27	0,36	0,15	6
moučkový cukr / <i>icing sugar</i>	400	0	0	97
cukr krystal / <i>crystal sugar</i>	399	0	0	100
pepř černý mletý <i>ground black pepper</i>	377	12	9	43
rajčatový protlak / <i>tomato puree</i>	114	2	0,5	24

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
strouhanka / <i>breadcrumbs</i>	354	10	1	77
ocet / <i>vinegar</i>	18	0	0	4
kari koření / <i>curry spice</i>	339	13	14	25
kečup domácí <i>homemade ketchup</i>	113	2	0,5	25
cukr vanilkový/ <i>vanilla sugar</i>	406	0,01	0,15	100
kurkuma / <i>turmeric</i>	333	11	2	66
droždí / <i>yeast</i>	107	14	2	4
pampeliškový med <i>dandelion honey</i>	336	0,5	0,5	81
čili paprička / <i>chili pepper</i>	40	2	0,2	9
kokosový cukr <i>coconut sugar</i>	379	0	0	92
hroznový cukr <i>grape sugar</i>	359	0	0	90

Alkoholické nápoje / Alcoholic beverages



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
víno bílé suché <i>white dry wine</i>	63	0,1	0	0,4
Pilsner Urquell 12 °	43	0,5	0	5
víno červené suché <i>dry red wine</i>	74	0,3	0	0,4
pivo světlé 11° / <i>light beer 11 °</i>	42	0,32	0	4
pivo světlé 10° / <i>light beer 10 °</i>	37	0,2	0	2
prosecco	66	0,08	0	2
svažené víno / <i>svažené víno</i>	104	0	0	26
slivovice 53%	229	0	0	0
vaječný likér / <i>eggnog</i>	189	3	5	33
Jagermeister	246	0	0	13
gin s tonikem / <i>gin and tonic</i>	76	0,7	0,3	7
vodka	174	0	0	0
Becherovka 38%	270	0	0	10
Aperol Spritz	112	1	0	27
vánoční punč / <i>christmas punch</i>	63	0,5	0,5	14
Fernet Stock 38%	167	0	0	0
Avanti Bohemia sekt	68	0	0	6

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
Strongbow Apple Ciders Gold Apple	54	0,5	0	8
Božkov Republica Exclusive 38 %	201	0	0	3
Tullamore Dew	219	0	0	0
Captain Morgan	197	0	0	1
finlandia vodka	230	0	0	0
Gin	191	0	0	0
Jack Daniels Honey	222	0,01	0	0,1
Frisco Spritz	50	0	0	6
Jameson	220	0	0	0
Whiskey 40% Tennessee Jack Daniel's	66	0	0	0
Mojito	71	0,7	0,3	6
Fernet Citrus 27%	147	0	0	7
Piña Colada	98	1	6	10
Baileys originál	572	5	41	45
Bombardino	455	0	0	43
Zelená/ <i>Green</i>	478	0	0	0
Tatra tea 52%	280	0	0	20
Grant's whiskey 40%	666	0	0	0
Malibu	191	0	0	15
Jim Beam Bourbon Whiskey 40%	222	0	0	0
Sex on the beach	84	0	0	10
Cinzano	138	0	0	7

Nealkoholické nápoje / Nonalcoholic beverages



Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
voda / <i>water</i>	0	0	0	0
káva s mlékem bez cukru <i>coffee with milk without sugar</i>	12	0,5	0,7	1
káva espresso / <i>espresso coffee</i>	4	0,2	0,4	0
ovocný čaj bez cukru <i>fruit tea without sugar</i>	1	0	0	0,3
káva turecká / <i>turkish coffee</i>	6	0,1	0,04	1
bylinkový čaj / <i>herbal tea</i>	0	0	0	0
čaj zelený bez cukru <i>green tea without sugar</i>	0,48	0	0	0,1
voda s citrónem <i>water with lemon</i>	2	0	0	0,4
Coca-Cola Zero	0,21	0	0	0
čaj černý s citrónem <i>black tea with lemon</i>	0,48	0	0	0,1
voda se šťávou / <i>water with juice</i>	9	0	0	2
cappuccino	33	2	3	1
Coca-Cola	45	0	0	11
Latte macchiato neslazené <i>Latte macchiato unsweetened</i>	34	2	2	3
čaj mátový / <i>mint tea</i>	2	0	0	0
Kofola Original	32	0,5	0,5	8

Potravina <i>Foodstuff</i>	Energetická hodnota (kcal) <i>Energy Value</i>	Bílkoviny (g) <i>Protein</i>	Tuky (g) <i>Fats</i>	Sacharidy (g) <i>Carbohydrates</i>
heřmánkový čaj <i>camomile tea</i>	0	0	0	0
Pepsi	43	0	0	11
zázvorový čaj / <i>ginger tea</i>	3	0,04	0,02	0,65
jablečný mošt / <i>cider</i>	43	0	0,1	10
džus pomeranč 100% <i>orange juice 100%</i>	45	0,6	0	10
Birell Pomelo & Grep	34	0,5	0	8
Tiger energy drink	47	0	0	11
Red Bull	46	0	0	11
káva bez kofeinu <i>coffee without caffeine</i>	2	0,1	0	0,4
Sprite	10	0	0	2
Monster Energy	48	0	0	12
Vincentka	0	0	0	0
Crazy Wolf	48	0,5	0,5	11
Eiskaffee Light	36	3	1	4
Fanta	37	0	0	9
Granko s plnotučným mlékem <i>Granko with whole milk</i>	69	4	2	10
Mirinda Pomeranč <i>Mirinda Orange</i>	32	0	0	8
šťáva bezová domácí <i>homemade elderberry juice</i>	4	0,7	0,3	1
River Tonic	32	0	0	8
Smoothie	62	0,5	0,1	14
Big Shock Original	53	0	0	13

Odkazy / Links

- [Kalorické tabulky potravin - kj, kalorie, energetické hodnoty \(kaloricketabulky.cz\)](http://kaloricketabulky.cz)
- [Energetická hodnota potravin – Společnost pro výživu \(vyzivaspol.cz\)](http://vyzivaspol.cz)
- [Sacharidy – Společnost pro výživu \(vyzivaspol.cz\)](http://vyzivaspol.cz)
- [Bílkoviny \(proteiny\) – Společnost pro výživu \(vyzivaspol.cz\)](http://vyzivaspol.cz)
- [Tuky \(lipidy\) – Společnost pro výživu \(vyzivaspol.cz\)](http://vyzivaspol.cz)