

# TABULKA POTRAVIN

POTRAVINA	SACHARIDY	TUKY	BÍLKOVINY	VLÁKNINA	POZNÁMKA
<b>MASO</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Ideálně z volného/farmářského chovu nebo bio, pokud je maso z ověřeného zdroje, upřednostňujeme tučnější kousky před libovějšími (raději kuřecí stehno než prso, raději krkovice než kotleta apod.), drůbeží maso konzumujeme i s kůží.					
Hovězí kýta	0	6	34	0	
Hovězí plec	0	7	26	0	
Hovězí pravá svíčková	0	25	24	0	
Hovězí přední	0	6	20	0	
Hovězí steak z nízkého roštěnce	0	14	27	0	
Hovězí vysoký roštěnec	0	22	24	0	
Husí maso s kůží	0	33,62	15,86	0	
Játra	3,8	4,4	26	0	
Jehněčí/skopové maso	0	21	25	0	
Kachní maso bez kůže	0	28	19	0	
Kachní maso s kůží	0	39,34	11,49	0	
Kozí maso	0	3	27	0	
Králíčí maso	0	3,5	33	0	
Krocení maso průměr	0,1	7	29	0	
Krůtí maso s kůží průměr	0,13	5,64	21,64	0	
Kuřecí prsa bez kůže	0	3,6	31	0	
Kuřecí prsa s kůží	0	12,85	17,52	0	
Kuřecí stehna s kůží	0,17	15,95	16,37	0	
Kuřecí stehna bez kůže	0	8	24	0	
Vepřová kotleta	0	14	24	0	
Vepřová krkovice	0	10	19	0	
Vepřová kýta	0	18,87	17,43	0	
Vepřová panenka	0	3,5	26	0	
Vepřová pečeně	0	8,33	21,34	0	
Vepřová plec	0	17,99	17,18	0	
Vepřové koleno	0	23	28	0	
Vepřový bok	0	53	9	0	
<b>UZENINY</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Uzeniny konzumujeme velmi střídavě, bez přidaných látek, škrobů a sóji, raději upřednostňujeme čisté, průmyslově nezpracované maso					
Klobása - průměr	2,7	36	14	0	
Slanina	1,4	42	37	0	

<b>RYBY</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Pozor na případné alergie a obsah rtuti v některých rybách, konzervy jen v olivovém oleji nebo ve vlastní šťávě.					
Ančovičky	0	10	29	0	největší podíl omega 3, nejméně rtuti
Candát	0	1	18	0	velmi libové maso, vyšší obsah rtuti
Halibut (Platýs obecný)	0	14	14	0	
Kapr	0	6	18	0	
Losos	0	13	20	0	největší podíl omega 3, nejméně rtuti
Makrela	0	25	19	0	největší podíl omega 3, nejméně rtuti
Pražma	0,3	4,8	20,8	0	
Pstruh	0	6	20	0	největší podíl omega 3, nejméně rtuti
Sardinky	0	11	25	0	největší podíl omega 3, nejméně rtuti
Sleď	0	9	18	0	
Treska	0	0,7	18	0	
Tuňák	0	6	30	0	pozor na tuňáka žlutoploutvého - vyšší obsah rtuti, volíme raději tuňáka pruhovaného

<b>MOŘSKÉ PLODY</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Garnáti	1,2	2,4	27,6	0	
Hřebenatka	5	0,8	21	0	
Humr	0	1	19	0	
Chobotnice	2,2	1	15	0	
Kalamáry	1,6	1,4	32	0	
Krabi	0	0,7	18	0	
Krevety	0,2	0,3	24	0	
Langusty (sladkovodní rak)	0	1,3	18	0	
Mušle (slávka jedlá)	7	4,5	24	0	
Oliheň (krakatice)	8	7	18	0	
Sépie	1,6	1,4	32	0	
Slávky	7	4,5	24	0	
Srdcovky	4,7	0,7	14	0	
Sumýši (mořská okurka)	0	0,4	13	0	
Ústřice	12	13	9	0	

<b>VEJCE</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Pozor na případné alergie, ideálně z volného chovu nebo bio, konzumujeme celé i se žloutkem.					
Husí	1,35	13,27	13,87	0	
Křepelčí	0,41	11	13	0	
Pštroší	0,7	9,5	12,6	0	
Slepičí	1,1	11	13	0	

<b>ZELENINA ROSTOUCÍ NAD ZEMÍ</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Zeleninu konzumujeme ideálně ke každému jídlu, upřednostňujeme zelenou.					
Artyčok	6	0,2	3,3	5	
Brokolice	4,4	0,4	2,8	2,6	
Cuketa	3	0,3	1,2	1	
Dýně	6,5	0,1	1	0,5	
Houby	2,3	0,3	3,1	1	
Chřest	2	0,1	2,2	2	
Kadeřávek	4	1	4,3	5	
Kapusta růžičková	5	0,3	3,4	4	
Kedluben	2,4	0,1	1,7	3,6	
Květák	4	0,3	2	2	
Lilek	3	0,2	1	3	
Mořské řasy	8,7	0,6	1,7	1,3	
Okurka	3,1	0,1	0,7	0,5	
Paprika bílá	2	0	1	2	
Paprika červená	3,9	0,3	1	2,1	
Paprika zelená	2,9	0,2	0,9	1,7	
Paprika žlutá	5	0,2	1	1	
Pažitka	1,9	0,7	3,3	2,5	
Petržel nať	2,7	0,8	3	3,3	
Polníček	1,9	0	2	1,1	
Rajčata	2,8	0,2	1	1,2	
Rukola	2,1	0,7	2,6	1,6	
Salát	1,7	0,2	1,4	1,3	
Salát ledový	1,8	0,1	0,9	1,2	
Špenát	1,4	0,4	2,9	2,2	
Zelené fazolky	3,6	0,1	1,8	3,4	
Zelí čínské	1,2	0,2	1,5	1	
Zelí hlávkové	3,5	0,1	1,3	2,5	

<b>ZELENINA ROSTOUCÍ POD ZEMÍ</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Zeleninu označenou zeleně můžeme konzumovat prakticky neomezeně, u červeně označené hlídáme množství kvůli vyššímu obsahu sacharidů.					
Brambory bílé	14,8	0,1	2	2,2	
Brambory sladké (batáty)	17	0,1	1,6	3	mají sice více sacharidů než brambory bílé, ale jsou nutričně bohatší, na LC tedy vhodnější než bílé
Celer bulvový	7,2	0,3	1,5	1,8	
Cibule	7,3	0,1	1,1	1,7	
Cibule šalotka	13,8	0,1	2,5	3,2	
Cibulka jarní	4,4	0,2	1,8	2,6	
Česnek	30,9	0,5	6	2,1	
Mrkev	7,2	0,2	1	2,8	
Pastinák	13	0,3	1,2	5	
Petržel	5,7	0,48	2,6	4	
Pórek	12,2	0,3	1,5	1,8	
Řapíkatý celer	1,4	0,2	0,7	1,6	
Ředkev bílá	2,5	0,1	0,6	1,6	
Ředkvičky	1,8	0,1	0,7	1,6	
Řepa	7,2	0,2	1,6	2,8	
Tuřín	7	0,1	1	2	

<b>OŘECHY</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>	
Pozor na případnou přecitlivělost a alergie, konzumujeme střídavě.					
Kešu	27	44	18	3	
Lískové	7	60,8	15	9,7	
Makadamové	5	76	8	9	
Mandle	10	50,6	21	9,7	
Para ořechy	4	66	14	8	
Pekanové	4,4	72	9	9,6	
Piniové	9,3	68	14	3,7	
Pistácie	18	45	20	10	
Vlašské	7	65	15	6,7	

SEMÍNKA	S	T	B	V	
Pozor na případnou přecitlivělost a alergie, konzumujeme střídmě.					
Dýňová semínka	5	49	30	6	
Chia semínka	8	31	17	34	
Konopná semínka loupaná	1,4	52	30	1	
Lněná semínka	2	42	18	27	
Sezamová semínka	9	48	17	17	
Slunečnicová semínka	11,4	51,5	20,8	8,6	

TUKY	S	T	B	V	
Živočišné tuky nejlépe v bio kvalitě.					
Avokádový olej	0	100	0	0	pozor na správné skladování, po otevření v relativně krátké době spotřebovat
Ghee	0	99,5	0,3	0	doporučujeme z ověřeného zdroje, možná náhrada másla v případě alergie na kravskou bílkovinu
Hovězí lůj	0	100	0	0	doporučujeme z ověřeného zdroje
Husí sádlo	0	100	0	0	doporučujeme z ověřeného zdroje
Kachní sádlo	0	100	0	0	doporučujeme z ověřeného zdroje
Kokosová šlehačka	4,8	35	3,6	2,2	
Kokosové mléko	3,8	24	2,3	2,2	
Kokosový olej	0	100	0	0	
Kuřecí sádlo/tuk	0	100	0	0	doporučujeme z ověřeného zdroje
Majonéza (olej+žloutek)	0,6	75	1	0	domácí – z kvalitních tuků
Makadamiový olej	0	100	0	0	pozor na správné skladování, po otevření v relativně krátké době spotřebovat
Máslo	0,1	81	1	0	pokud tolerujeme
Olivový olej panenský	0	100	0	0	pozor na správné skladování, po otevření v relativně krátké době spotřebovat
Vepřové sádlo	0	100	0	0	doporučujeme z ověřeného zdroje

MLÉČNÉ VÝROBKY	S	T	B	V	
Konzumujeme střídavě, pozor na laktózovou intoleranci či alergii na bílkovinu kravského mléka.					
Acidofilní mléko plnotučné	3,9	3,6	3,3	0	
Bryndza	3,1	23	15	0	
Cottage	3,4	4,3	11	0	
Creme fraiche	5	55	5	0	
Čedar	1,3	33	25	0	
Eidam 45% tuku	1	25	26	0	
Feta	4,1	21	14	0	
Gouda	2,2	27	25	0	
Halloumi	1,6	26,5	22	0	
Hermelín (Camembert)	0,5	24	20	0	
Kefír	2,5	3,4	3,2	0	
Kozí sýr	0,1	30	22	0	
Lučina	1,8	30	8,2	0	
Mascarpone	2,5	42	2	0	
Mozzarella	3,1	17	28	0	
Niva	2,3	29	21	0	
Olomoucké tvarůžky	2,6	0,5	28	0	pozor - hodně bílkovin za současného minimálního obsahu tuku
Ovčí sýr	0,1	28	29	0	
Parmezán	4,1	29	38	0	
Ricotta	3	13	11	0	
Smetanový jogurt 10% tuku	3,2	10	4,6	0	
Smetana ke šlehání 33% tuku	2,7	33	2,1	0	pozor na stabilizátor: karagenan (E407), ideálně čerstvou smetanu
Smetana ke šlehání 40% tuku	2,3	40	1,9	0	pozor na stabilizátor: karagenan (E407), ideálně čerstvou smetanu
Zakysaná smetana 20% tuku	3,2	20	2,7	0	
Zakysaná smetana 30% tuku	2,7	30	2,4	0	

<b>OVOCE</b>	<b>S</b>	<b>T</b>	<b>B</b>	<b>V</b>
Ovoce konzumujeme jen v čerstvé podobě, ne sušené (kokos tvoří výjimku, lze ho konzumovat i v sušené podobě), konzervované atd. Vždy konzumujte v kombinaci s tukem a bílkovinou (kvůli glykemické odezvě) a pouze občas (!). Je to "dezert z přírody". Pokud je naším cílem hubnutí, konzumujeme pouze ovoce ze zeleného seznamu. Obecné pravidlo je konzumovat ovoce obsahující do 10g sacharidů/100g. U ovoce ze žlutého seznamu vždy hlídáme jeho zkonsumované množství kvůli vyššímu obsahu sacharidů, ovoci z červeného seznamu se vyhýbáme.				
Ananas	11,6	0,1	0,5	1,4
Angrešt	5,7	0,6	0,9	4,3
Avokádo	2	15	2	7
Banán	20,4	0,3	1,1	2,6
Borůvky	11,6	0,3	0,7	2,4
Broskev	12	0,3	0,9	1,5
Citrón	6,2	0,3	1	2,8
Grep	9,4	0,1	0,8	1,6
Hroznové víno	16,1	0,4	0,6	0,9
Hruška	13	0,1	0,4	3,1
Jablko	11,6	0,2	0,3	2,4
Jahody	6	0,3	0,7	2
Kiwi	12	0,5	1,1	3
Kokos (dužina)	6	33	3,3	9
Kokos sušený	7,4	64,5	6,9	16,3
Limetka	8,2	0,2	0,7	2,8
Maliny	5	0,7	1,2	7
Mandarinka	10,3	0,2	0,9	1,7
Mango	13,4	0,4	0,8	1,6
Meloun Cantaloupe	7,1	0,2	0,8	0,9
Meloun vodní	10,2	0,1	0,5	0,8
Meruňka	9	0,4	1,4	2
Olivy černé	3	9,5	0,9	3
Olivy zelené	0,5	15,3	1	3,3
Ostružiny	5	0,5	1,4	5
Pomeranč	9,6	0,1	0,9	2,4
Rebarbora	3	0,1	0,8	3
Rybíz černý	10,4	0,27	1,2	6,8
Rybíz červený	9,7	0,2	1,4	4,3
Švestka	7	0,3	0,7	4
Třešně	10,4	0,3	1	1,6

OSTATNÍ POTRAVINY	S	T	B	V	
Vždy kontrolujeme složení a výživové hodnoty konkrétního výrobku, mohou se lišit.					
Arašídové máslo	14	50	25	6	arašídový jsou luštěnina, pozor na alergie/intolerance, konzumovat spíše výjimečně
Arašídový	7	49	26	9	luštěnina, časté plísňe, pozor na alergie/intolerance, konzumovat spíše výjimečně
Balsamico ocet	17	0	0,5	0	
Beef jerky - sušené hovězí	9,2	26	33	1,8	pozor na složení, většinou obsahuje: sóju, cukr, barviva, konzervanty,...
Čokoláda 70% kaka	34	41	9,5	0	čím více kaka, tím lépe, ideálně vyrobit domácí čokoládu bez přidaného cukru
Čokoláda 85% kaka	19	46	11	0	
Čokoláda 90% kaka	14	55	10	0	
Čokoláda 99% kaka	8	49	13,2	0	
Hořčice	1,7	4	4,4	3,3	pozor na případnou přecitlivělost
Jablečný ocet	0,9	0	0	0	pozor na případnou přecitlivělost
Kakaový prášek	25	14	20	33	ideálně nepražený
Kakaové máslo	0	100	0	0	ideální na výrobu domácí čokolády
Kokosová mouka	26	9	19	39	
Kokosové máslo	12	71	6	7,4	
Konopná mouka	1,4	7,9	30	47	dobry zdroj vlákniny, vyšší množství bílkovin
Lněná mouka	0,1	12	37	0	
Mandlová mouka	6,7	50	23,3	10	mandle - alergen
Mandlové mléko (neslazené)	0,1	1,1	0,4	0,4	pozor na stabilizátor: karagenan (E407)
Sójový omáčka Shoyu	6,8	0	6,3	0,8	doporučujeme používat pouze občas, výrobek ze sóji
Sójový omáčka Tamari	4,8	0,1	10,5	0,8	doporučujeme používat pouze občas, výrobek ze sóji
Škvarky	0	80	17	0	
Tabasco	0,2	0	1,3	0,6	většinou obsahuje kvasný ocet, používat s mírou
Tahini	12	54	17	9	

NÁPOJE	S	T	B	V	
Pozor na citlivost na kofein.					
Čaj	0,2	0	0,1	0	černý, zelený, bílý
Čaj z kombuchy	2,9	0	0	0	
Káva	0	0	0,1	0	
Kokosová voda	3,7	0,2	0,7	0	
Rooibos	0,15	0	0	0	neobsahuje kofein
Voda	0	0	0	0	

ALKOHOL	S	T	B	V	
Alkohol konzumujeme velmi střídmě, spolehlivě zpomaluje/zastavuje hubnutí, narušuje ketoadaptaci.					
Brandy	0	0	0	0	
Koňak	0	0	0	0	
Rum	0	0	0	0	
Sekt	1	0	0	0	
Slivovice	0	0	0	0	
Suché Martini	0	0	0	0	
Šampaňské	1	0	0	0	
Tequilla	0	0	0	0	
Víno bílé suché	1,5	0	0	0	
Víno červené suché	1,5	0	0	0	
Vodka	0	0	0	0	
Whisky	0	0	0	0	

### DOPLŇUJÍCÍ INFORMACE

- množství S, T, B uváděno vždy na potravinu v syrovém stavu
- uvedené hodnoty jsou pouze průměrné
- barevné rozlišení
  - zelené potraviny - do 5 g S/100 g
  - oranžové potraviny - do 15 g S/100 g
  - červené potraviny - nad 15 g S/100 g
  - zelené nápoje - do 5 g S/200 ml
  - oranžové nápoje - do 15 g S/200 ml
  - červené nápoje - nad 15 g S/200 ml
- inspirováno dietdoctor.com