



## MASO

| množství | potravina             | g bílkovin | g tuků |
|----------|-----------------------|------------|--------|
| 100 g    | kuřecí prsa           | 30         | 1,2    |
| 100 g    | kuřecí stehenní steak | 24         | 4,7    |
| 100 g    | kuřecí smažený řízek  | 35         | 23     |
| 100 g    | vepřová panenka       | 20         | 5,4    |
| 100 g    | vepřová kýta          | 17         | 15     |
| 100 g    | vepř. krkovice        | 15         | 25     |
| 100 g    | vepř. koleno          | 17         | 26     |
| 100 g    | bůček                 | 13         | 33     |
| 100 g    | vepř. smažený řízek   | 20         | 30     |
| 100 g    | krůtí maso            | 20         | 5      |
| 100 g    | králičí maso          | 20         | 9      |
| 100 g    | hovězí svíčková       | 21         | 8      |
| 100 g    | hovězí prorostlé      | 19         | 15     |
|          |                       |            |        |
| 100 g    | losos                 | 20         | 10     |
| 100 g    | treska filé           | 17         | 0      |
| 100 g    | pstruh                | 19         | 5      |
| 100 g    | tuňák (ne konzerva)   | 24         | 6      |
| 100 g    | tilápie               | 19         | 1      |
| 100 g    | Makrela uzená         | 14         | 11     |
| 100 g    | zavináč               | 13         | 3      |

## SÝRY

| množství | potravina          | g bílkovin | g tuků |
|----------|--------------------|------------|--------|
| 100 g    | eidam 30%          | 30         | 15     |
| 100 g    | eidam 45%          | 26         | 26     |
| 100 g    | hermelín           | 21         | 23     |
| 100 g    | niva               | 21         | 32     |
| 100 g    | ementál 45%        | 28         | 29     |
| 100 g    | olomoucké tvarůžky | 30         | 1      |
| 100 g    | Romadúr            | 22         | 20     |
| 100 g    | Cottage            | 13         | 5      |
| 100 g    | Ricotta            | 9          | 8,5    |
| 100 g    | Lučina             | 7          | 26     |
| 100 g    | Almette            | 7          | 21     |
| 100 g    | žervé              | 6          | 17     |
| 100 g    | pomazánkové máslo  | 4          | 34     |



## UZENINY

| množství | potravina            | g bílkovin | g tuků |
|----------|----------------------|------------|--------|
| 100 g    | šunka kuřecí         | 15 - 20    | 0 - 10 |
| 100 g    | šunka vepřová        | 16         | 12     |
| 100 g    | vysočina             | 19         | 43     |
| 100 g    | gothaj               | 12         | 43     |
| 100 g    | Uherský salám        | 25         | 44     |
| 100 g    | Schwarzwaldská šunka | 24         | 19     |
| 100 g    | špekáček             | 11         | 29     |
| 100 g    | paštika játrová      | 19         | 26     |
| 100 g    | šunkový salám        | 18         | 15     |
| 100 g    | párek drůbeží        | 14         | 19     |

## OSTATNÍ POTRAVINY

| množství | potravina        | g bílkovin | g tuků |
|----------|------------------|------------|--------|
| 1 ks     | vejce slepičí    | 7          | 6      |
| 100 ml   | mléko polotučné  | 3,5        | 1,5    |
| 100 g    | tvaroh polotučný | 11         | 3,5    |
| 100 g    | tvaroh tučný     | 10         | 8      |

| množství | potravina            | g bílkovin | g tuků |
|----------|----------------------|------------|--------|
| 100 g    | tofu                 | 16 g       | 2 g    |
| 100 g    | tempeh               | 17 g       | 8 g    |
| 100 g    | šmakoun              | 12 g       | 0 g    |
| 100 g    | sojové maso vařené   | 18 g       | 9 g    |
|          |                      |            |        |
| 100 g    | čočka vařená         | 8 g        | 0 g    |
| 100 g    | čočka červená vařená | 9 g        | 0 g    |
| 100 g    | cizrna vařená        | 8 g        | 1,8 g  |
| 100 g    | fazole vařené        | 8 g        | 0 g    |
| 100 g    | hrách vařený         | 8 g        | 0 g    |