



1 VJ = 10 g sacharidů

V tabulce jsou uvedena množství jednotlivých potravin odpovídající jedné VJ

Zdroj: databáze Nutriservis, Kalorické tabulky

PEČIVO

Potravina	množství za 1VJ
houska	18 g
chléb	20 g
celozrnný žitný chléb	20 g
bageta francouzská bílá	18 g
dalamánek	18 g
chléb celozrnný Penam	26 g
toustový chléb světlý	20 g
toustový chléb tmavý	25 g
slunečnicový chléb	30 g
knäckebröt	15 g
suchar	14 g
suchar DIA	13 g
křehký kukuřičný chléb	13 g
křehký chléb graham	13 g
chlebíček Racio rýžový pozn. 1 plátek cca 10 g	12 g

OBILOVINY, MOUKY, ŠKROBY

Potravina	množství za 1VJ
mouka pšeničná bílá	14 g
mouka celozrnná pšeničná	14 g
mouka špaldová	13 g
mouka žitná	13 g
mouka kukuřičná	15 g
bramborový škrob	13 g
kukuřičný škrob - Maizena	12 g
sójová mouka	40g
pušinky prášek	12 g

ovesné vločky	15 g
Cornflakes	12 g
pohankové vločky	14 g
müsli sypané s ovocem	15 g
müsli sypané s ořechy a ovocem	18 g

BEZLEPKOVÉ PEČIVO

bílý chléb Schär	25 g
cereální chléb Schär	24 g



PŘÍLOHY

Potravina	množství za 1VJ
brambory	50 g
bramborová kaše	50 g
brambory opékané	40 g
rýže syrová	13 g
rýže vařená	40 g
těstoviny syrové	14 g
těstoviny vařené	40 g
bramborový salát průměr	65 g
knedlík houskový	21 g
knedlík bramborový	21 g
pohanka loupaná syrová	14 g
pohanka vařená	50 g
kuskus syrový	15 g
kuskus vařený	50 g
jáhly syrové	11 g
jáhly vařené	45 g
bulgur	50 g
quinoa	50 g
brambory americké	45 g
hranolky v troubě	35 g
hranolky McDonald	22 g
krokety	40 g
polenta instantní hotová	60 g

LUŠTĚNINY

Potravina	množství za 1VJ
čočka sušená	17 g
čočka vařená	60 g
fazole sušené	17 g
fazole vařené	50 g
hrách sušený	17 g
hrách vařený	50 g
cizrna sušená	17 g
cizrna vařená	50 g
cizrna sterilovaná	45 g
sojové maso sušené	50 g
sojové maso vařené	150 g
tofu uzené	100 g
tofu marinované	80 g

DOCHUCOVADLA

kečup	40 g
hořčice plnotučná	70 g
hořčice kremžská	60 g
tatarská omáčka	120 ml

Pozn. 1 lžíce hořčice = cca 25 g

1 lžíce tatarčky = 15 ml

OVOCE

Potravina	množství za 1VJ
ananas	80 g
angrešt	100 g
banán	50 g
borůvky	85 g
broskev	90 g
fíky čerstvé	60 g
grapefruit	100 g
hrozny	60 g
hruška	75 g
jablko	80 g
jahody	120 g
kiwi	75 g
maliny	80 g
mandarinka	110 g
mango	60 g
meloun žlutý	108 g
meloun červený	180 g
meruňky	90 g
nektarinky	110 g
ostružiny	90 g
pomelo	110 g
pomeranč	90 g
ryngle	60 g
rybíz červený	80 g
rybíz černý	60 g
švestky	70 g
třešně (s pečkou)	85 g
višně (s pečkou)	85 g
dětská přesnídávka (neslazená)	80 g

ZELENINA (vybrané druhy)

Potravina	množství za 1VJ
hrášek čerstvý	80 g
kukuřice cukrová	50 g
mrkev	130 g
červená řepa	100 g
rajčata	240 g
cibule	120 g
celer	140 g
petržel kořen	100 g
paprika červená, žlutá	160 g
okurky sterilované	160 g
kunovjanka zeleninová směs v nálevu	65 g
dýně	200 g

SUŠENÉ OVOCE

sušená jablka	15 g
sušené meruňky	15 g
sušené švestky	15 g
datle	25 g
fíky sušené	15 g
rozinky	14 g
brusinky	15 g

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY

Potravina	množství za 1 VJ
mléko polotučné	200 ml
mléko nízkotučné	200 ml
jogurt bílý	200 g
bílý jogurt light	150 g
ovocný jogurt	70 g
ovocný jogurt light	50 g
řecký jogurt bílý	300 g
skyr bílý	250 g
DIA ovocný jogurt	150 g
kefírové mléko	250 ml
acidofilní mléko	250 ml
sojové mléko Alpro	400 ml
sojové mléko sušené cca 4 čajové lžičky	16 g

ZELENINOVÉ A OVOCNÉ ŠŤÁVY, DŽUSY

Potravina	množství za 1VJ
pomerančový džus 100%	90 ml
jablečný džus	100 ml
ananasový džus	80 ml
hruškový džus	70 ml
jahodový džus	110 ml
grapefruitový džus	110 ml
džus černý rybíz	80 ml
mrkvová šťáva fresh	140 ml
červená řepa šťáva	110 ml
rajčatová šťáva	250 ml
multivitamin	80 ml

OŘECHY, SEMÍNKA, POCHUTINY

Potravina	množství za 1VJ
burské oříšky	60 g
lískové ořechy	60 g
mandle	55 g
vlašské ořechy	70 g
pistácie	40 g
kešu natural	40 g
para ořechy	100 g
pekanové ořechy	70 g
kokos čerstvý	70 g
kokos strouhaný	40 g
dýňová semínka	55 g
slunečnicová semínka	35 g
piniové oříšky	70 g
chia semínko	25 g
lněné semínko	30 g
chipsy bramborové	20 g
nachos	15 g

SLADKOSTI

Potravina	množství za 1VJ
cukr	10 g
med	12 g
sorbit	10 g
fruktoza	10 g
džem jahodový	17 g
džem jahodový dia	30 g
Nutella	17 g
bábovka	18 g
jablečný závin	11 g
vánočka	16 g
Bebe dobré ráno	15 g
Tatranka (1 ks = 47 g)	20 g
Fidorka (1 ks = 30 g)	15 g
čokoláda mléčná	18 g
čokoláda 70% kaka	22 g
Esíčka	15 g (3 ks)
polomáčené sušenky	20 g
piškoty	13 g
müsli tyčinka	15 g
Toffifee	17 g
Haribo gumoví medvídci	13 g
Bonpari bonbony	10 g
ovesné sušenky Emco	17 g
Dukáty ovesné natural	19 g

NÁPOJE

Nápoj	množství za 1VJ
Coca Cola	100 ml
Sprite	100 ml
Fanta	100 ml
Kofola	90 ml
RedBull	90 ml
Malinovka	90ml
Mattoni citron	200 ml
Pivo	250 ml
Pivo nealko	350 ml
Pivo DIA	400 ml
Cider Kingswood	180 ml
Cider Strongbow	130 ml
Víno červené suché	350 ml
Víno bílé suché	150 ml

ZMRZLINY

nanuk Míša tvarohový	41 g (1 ks)
vanilková zmrzlina	40 g
čokoládová zmrzlina	35 g
jahodová zmrzlina	35 g
Mrož jahodový	40 g
Mrož černý rybíz	32 g
Ruská zmrzlina	40 g
Calippo vodová zmrzlina	47 g

DIA VÝROBKY

Potravina	Množství za 1 VJ
DIA mléčná čokoláda	22 g
ELA sušenky dia	20 g
dia piškoty	15 g
dia vánočka	18 g
Gullon sušenky Fibre	15 g
Diablo müsli tyčinka	13 g
Diabeta sušenky polom.	15 g
Diabeta věnečky	17 g

Příklady hotových pokrmů:

Pizza průměr 40 g = 1 VJ

McDonald malé hranoly 65 g – 29 g sacharidů = 3 VJ
McDonald cheesburger, hamburger – 30 g sacharidů = 3 VJ
McDonald Big Mac – 42 g sacharidů = 4 VJ

Palačinka s džemem (1ks 50 g) – 19 g sacharidů = 2 VJ

Bramborová polévka (250 g) – 26 g sacharidů = 2,5 VJ

Gulášová polévka (250 g) – 19 g sacharidů = 2 VJ

Hovězí vývar s nudlemi (250 g) – 11 g sacharidů = 1 VJ

Svíčková (200 ml) s houskovým knedlíkem (90 g) – 54 g sacharidů = 5,5 VJ

Šunkafleky (250 g) – 58,5 g sacharidů = 6 VJ

Řízek vepřový (110 g) – 30 g sacharidů = 3 VJ

Smažený sýr (100 g) – 19 g sacharidů = 2 VJ

Srbské rizoto – 55 g sacharidů = 5,5 VJ

Vařená čočka (porce 200 g) – 34 g sacharidů = 3 VJ

Hrachová kaše (porce 200 g) – 26 g sacharidů = 2,5 VJ