

Iluze rostlinných alternativ Kde končí výživa a začíná marketing?

Ing. Hana Střítecká, Ph.D.



**Lékařská fakulta
v Hradci Králové**
Univerzita Karlova



BýtFitHK
Váš poradce na výživu

„vejce“

Mouka z vlčího bobu

Zahušťovadlo: E410 – Karubin

Kukuřičná mouka

Mouka ze lněného semínka částečně odtučněná

Mouka ze slunečnicového semínka částečně odtučněná

Tuky 8.3 g; Sacharidy 14 g, z toho cukry 6.6 g, Bílkoviny 30 g

Vláknina 37 g, sůl 0,9

Složení: tapioková mouka (maniok), bramborový škrob,

psyllium, inulin (vláknina z kořene čekanky),

zahušťovadlo: guarová guma, himálajská černá sůl

(Kala Namak)*, přírodní barvivo: rostlinné karotenoidy. *

Sůl Kala Namak dodává vEGG vůni podobnou vejci.

Tuky 1,4 g; Sacharidy 56 g, z toho cukry 2,3 g, Bílkoviny 2,8 g

Vláknina 27, sůl 1,9 g



vejce

Tuky 11 g

Sacharidy 0.9 g

z toho cukry 0.9 g

Bílkoviny 13 g

Sůl 0.32 g

„mleté“

pitná voda, texturovaná pšeničná bílkovina (40 %), pšeničná bílkovina, pšeničná mouka, řepkový olej, přírodní aromata, extrakty z kvasnic, sušená cibule, jedlá sůl, mletý černý pepř

Tuky 13 g; Sacharidy 9,3 g, z toho cukry 1,4 g, Bílkoviny 29 g, Vláknina 1,3 g, sůl 1,5 g

maso pitná voda, **nakládané žampiony** (žampiony, jedlá sůl, **kyselina citronová, antioxidant kyselina L-askorbová**), kokosový tuk, **hrachová bílkovina (9 %), pšeničná bílkovina (7,4 %)**, řepkový olej, sójová bílkovina (3,8 %), sójová mouka, koření, **emulgátor methylcelulosa**, jedlá sůl, **aromata, hrachový škrob, extrakt z pekařského droždí, bambusová vláknina**, rostlinný koncentrát (koncentrát šťávy z červené řepy), **konzervant sorban draselný, octan sodný a kouřové aroma**

hovězí výsekové maso 49,5 %, vepřové výsekové maso 49,5 %, sůl do 1 %

Tuky 20 g; Sacharidy 0 g, z toho cukry 0 g, Bílkoviny 23 g, sůl 0,6

burger

pitná voda, slunečnicové klíčky (17 %), texturovaná pšeničná bílkovina (pšeničná bílkovina, pšeničná mouka), řepkový olej, pšeničný lepek, amarantová mouka, texturovaná hrachová bílkovina, extrakt z cibule, extrakty z kvasnic, sušený česnek, sušená cibule, jedlá sůl, mletý černý pepř

Tuky 11 g; Sacharidy 21 g, z toho cukry 1,3 g, Bílkoviny 15 g, Vláknina 3,7 g, sůl 1,3 g

voda, tofu (sója, nigari), sójová bílkovina, kukuřice (11 %), řepkový olej, fazole (8 %), quinoa (6 %), brambora, ovesná vláknina, droždový extrakt, sušená rajčata, koření, česnek, zahušťovadla: methylcelulóza (E461), karagenan (E407), konjaková guma (E425); třtinový cukr, paprika, sůl

Tuky 12,5 g; Sacharidy 22,2 g, z toho cukry 1,3 g, Bílkoviny 8,9 g, sůl 1,1 g

Hovězí maso 97 %, pitná voda, jedlá sůl, ochucující složka (extrakt z černého rybízu, extrakt z červené řepy, sušená koncentrovaná šťáva z červené řepy, glukóza, maltodextrin), černý pepř.

Tuky 23 g; Sacharidy 0 g, z toho cukry 0 g, Bílkoviny 18 g, sůl 0,27 g

Chorizo

pitná voda, pšeničný lepek (33 %), kokosový olej, jodizovaná sůl, mořská sůl, jodičnan draselný (0,01 %), rajčatový koncentrát, červená řepa, koření, antioxidant (E300 – kyselina L-askorbová), přírodní aroma, červená paprika (1 %), dextróza, jablečný ocet, cibule, neaktivní droždí, česnek, bylinky

Tuky 11,5 g; Sacharidy 9 g, z toho cukry 2,6 g, Bílkoviny 18,8 g, Vláknina 1,3 g, sůl 1,5 g

Vepřové maso, Jedlá sůl, Paprika, Dextrin, Vepřová bílkovina, Dextróza, Česnekový prášek, Antioxidant E301 - Askorban sodný, Konzervační látky E250 - Dusitan sodný, E249 - Dusitan draselný, Mletý kajenský pepř

Tuky 21 g; Sacharidy 1,5 g, z toho cukry 0,7 g, Bílkoviny 31 g, sůl 3,7 g

Uzený „losos“

voda, modifikovaný škrob, trehalóza, rýžová mouka, zahušťovadla: karagenan (E407), konjaková guma (E425), karubin (E410); rýžová bílkovina, sůl, aroma, řepkový olej, barvivo: paprikový extrakt (E160c); koncentrovaná pepřová šťáva, koncentrovaná šťáva z červené řepy, extrakt z pískavice, dextróza, citrusová vláknina, regulátor kyselosti: chlorid draselný (E508); extrakt koření

Tuky 0,3 g; Sacharidy 11,8 g, z toho cukry 0,3 g, Bílkoviny 1 g, Vláknina 2,9 g, sůl 2,3

Losos (*Salmo salar*), jedlá sůl, regulátor kyselosti: mléčnan sodný; kouř z bukového dřeva

Tuky 9,4 g; Sacharidy 0,5 g, z toho cukry 0,5 g, Bílkoviny 21 g, sůl 3,2



- Složení: pitná voda, hrachová bílkovina 18,7 %, řepkový olej, **pšeničná bílkovina 8 %**, aromata, citrusová vláknina, jedlá sůl, **sójová bílkovina**, sezam, hořčičná semena, celer.

REFERENČNÍ HODNOTY	NA 100 GRAMŮ
ENERGIE	1160 kJ/279 kcal
TUKY	19,9 g
SACHARIDY	1,7 g
VLÁKNINA	1,1 g
BÍLKOVINY	22,6 g
SŮL	0,90 g



Tuňák v rostlinném oleji 160g SUN&SEA

Složení: tuňák (*Katsuwonus pelamis*) 65 %, řepkový olej 34 %, jedlá sůl

Výživové údaje na 100 g pevného podílu:

Energetická hodnota: 996 kJ / 239 kcal

Tuky: 15 g

- z toho nasycené mastné kyseliny: 0,9 g

Sacharidy: 0 g

- z toho cukry: 0 g

Bílkoviny: 25 g

Sůl: 0,7 g

T: 19,9 – 15

B: 22,6 – 25

S: 1,7 – 0

E: 1160 - 996