

# Tabulka kalorií k tisku · 1 097 potravin na 100 g, i v PDF

Na 100 g. B, T, S: bílkoviny, tuky a sacharidy v gramech. Poslední sloupec: běžná porce a její kalorie.

## Zelenina a houby

| POTRAVINA          | KCAL | B    | T   | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL |
|--------------------|------|------|-----|------|-------------------|
| Artyčok            | 47   | 3,3  | 0,1 | 5,1  | 1 ks · 120 g 56   |
| Bambusové výhonky  | 19   | 1,7  | 0,4 | 1,8  | 50 g 10           |
| Batáty             | 86   | 1,6  | 0,1 | 17   | 200 g 172         |
| Bazalka            | 23   | 3,1  | 0,6 | 1,1  | 5 g 1             |
| Bob                | 72   | 5,6  | 0,6 | 7,5  | 100 g 72          |
| Bramborová kaše    | 106  | 2    | 4,2 | 13,5 | 200 g 212         |
| Brambory           | 77   | 2    | 0,1 | 14,9 | 1 ks · 150 g 116  |
| Brokolice          | 34   | 2,8  | 0,4 | 4,4  | 150 g 51          |
| Celer              | 42   | 1,5  | 0,3 | 7,4  | 100 g 42          |
| Cibule             | 40   | 1,1  | 0,1 | 7,6  | 50 g 20           |
| Citronová tráva    | 99   | 1,8  | 0,5 | 25,3 | 10 g 10           |
| Cuketa             | 17   | 1,2  | 0,3 | 2,1  | 150 g 26          |
| Cukrový hrášek     | 42   | 2,8  | 0,2 | 5    | 80 g 34           |
| Čekanka salátová   | 17   | 0,9  | 0,1 | 0,9  | 1 ks · 60 g 10    |
| Černá ředkev       | 29   | 0,9  | 0,1 | 5,5  | 80 g 23           |
| Černý lanýž        | 73   | 8,3  | 0,5 | 0,6  | 5 g 4             |
| Červená řepa       | 43   | 1,6  | 0,2 | 6,8  | 1 ks · 200 g 86   |
| Červené zelí       | 31   | 1,4  | 0,2 | 5,3  | 100 g 31          |
| Česnek             | 149  | 6,4  | 0,5 | 31   | 1 ks · 5 g 7      |
| Čínské zelí        | 16   | 1,2  | 0,2 | 2    | 100 g 16          |
| Daikon             | 18   | 0,6  | 0,1 | 2,5  | 100 g 18          |
| Dýně               | 26   | 1    | 0,1 | 6    | 200 g 52          |
| Edamame            | 121  | 11,9 | 5,2 | 3,7  | 100 g 121         |
| Endivie            | 17   | 1,3  | 0,2 | 0,3  | 60 g 10           |
| Enoki              | 37   | 2,7  | 0,3 | 5,1  | 80 g 30           |
| Fazolové lusky     | 31   | 1,8  | 0,2 | 4,3  | 150 g 47          |
| Feferonky          | 22   | 0,8  | 0,4 | 2    | 30 g 7            |
| Fenykl             | 31   | 1,2  | 0,2 | 4,2  | 100 g 31          |
| Hlávkový salát     | 15   | 1,4  | 0,2 | 1,6  | 50 g 8            |
| Hlíva máčková      | 31   | 2,8  | 0,4 | 2,9  | 100 g 31          |
| Hlíva ústřičná     | 33   | 3,3  | 0,4 | 3,8  | 100 g 33          |
| Hranolky z fritézy | 312  | 3,4  | 15  | 39,2 | 120 g 374         |
| Hrášek             | 81   | 5,4  | 0,4 | 8,8  | 80 g 65           |
| Hrášek s mrkví     | 38   | 2,2  | 0,3 | 6,5  | 100 g 38          |
| Hřiby              | 32   | 3,1  | 0,4 | 3    | 100 g 32          |
| Cherry rajčata     | 18   | 0,9  | 0,2 | 2,7  | 1 ks · 15 g 3     |
| Chilli papričky    | 40   | 1,9  | 0,4 | 7,3  | 1 ks · 15 g 6     |
| Chřest             | 20   | 2,2  | 0,1 | 1,8  | 100 g 20          |
| Jalapeño           | 29   | 0,9  | 0,4 | 3,7  | 1 ks · 14 g 4     |
| Jarní cibulka      | 32   | 1,8  | 0,2 | 4,7  | 20 g 6            |
| Jidášovo ucho      | 216  | 7,9  | 2,1 | 2,6  | 5 g 11            |
| Kadeřávek          | 35   | 2,9  | 1,5 | 0,3  | 60 g 21           |
| Kapary             | 23   | 2,4  | 0,9 | 1,7  | 1 lžička · 5 g 1  |
| Kapusta            | 27   | 2    | 0,1 | 3    | 100 g 27          |
| Kedlubna           | 27   | 1,7  | 0,1 | 2,6  | 100 g 27          |
| Kimchi             | 15   | 1,1  | 0,5 | 0,8  | 100 g 15          |
| Klíčky mungo       | 30   | 3    | 0,2 | 4,1  | 50 g 15           |
| Konjak a shirataki | 5    | 0,1  | 0   | 0,1  | 100 g 5           |
| Kopr               | 43   | 3,5  | 1,1 | 4,9  | 10 g 4            |
| Koriandr           | 23   | 2,1  | 0,5 | 0,9  | 10 g 2            |
| Krokety            | 148  | 2,5  | 5,7 | 20,4 | 1 ks · 20 g 30    |
| Křemenáče a kozáky | 28   | 2,1  | 0,6 | 2    | 100 g 28          |
| Kukuřice           | 86   | 3,3  | 1,4 | 16,7 | 1 ks · 200 g 172  |
| Květák             | 25   | 1,9  | 0,3 | 3    | 150 g 38          |

| POTRAVINA          | KCAL | B   | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL |
|--------------------|------|-----|------|------|-------------------|
| Kysané zelí        | 19   | 0,9 | 0,1  | 1,4  | 100 g 19          |
| Lesní houby        | 22   | 2,4 | 0,2  | 1,9  | 100 g 22          |
| Lilek              | 25   | 1   | 0,2  | 2,9  | 1 ks · 300 g 75   |
| Lišky              | 32   | 1,5 | 0,5  | 3,1  | 100 g 32          |
| Mangold            | 19   | 1,8 | 0,2  | 2,1  | 80 g 15           |
| Maniok             | 160  | 1,4 | 0,3  | 36,3 | 150 g 240         |
| Máslová dýně       | 45   | 1   | 0,1  | 9,7  | 150 g 68          |
| Máta               | 44   | 3,3 | 0,7  | 1,6  | 5 g 2             |
| Medvědí česnek     | 26   | 1,9 | 0,2  | 2,9  | 30 g 8            |
| Mrkev              | 41   | 0,9 | 0,2  | 6,8  | 1 ks · 80 g 33    |
| Nakládané houby    | 46   | 2,4 | 0,3  | 6,9  | 80 g 37           |
| Okra               | 33   | 1,9 | 0,2  | 4,3  | 100 g 33          |
| Okurky             | 15   | 0,7 | 0,1  | 3,1  | 1 ks · 120 g 18   |
| Olivy              | 116  | 0,8 | 10,9 | 4,4  | 30 g 35           |
| Opékané brambory   | 170  | 2,8 | 8    | 20,4 | 200 g 340         |
| Pak choi           | 13   | 1,5 | 0,2  | 1,2  | 100 g 13          |
| Palmová srdce      | 28   | 2,5 | 0,6  | 2,2  | 80 g 22           |
| Pampeliškové listy | 45   | 2,7 | 0,7  | 5,7  | 50 g 23           |
| Paprika            | 27   | 1   | 0,3  | 3,9  | 1 ks · 150 g 41   |
| Pastinák           | 75   | 1,2 | 0,3  | 13,1 | 80 g 60           |
| Pažitka            | 30   | 3,3 | 0,7  | 1,9  | 10 g 3            |
| Petržel kořenová   | 76   | 2,9 | 0,5  | 13,8 | 1 ks · 50 g 38    |
| Petrželová nať     | 36   | 3   | 0,8  | 3    | 10 g 4            |
| Polníček           | 21   | 2   | 0,4  | 3,6  | 50 g 11           |
| Pórek              | 61   | 1,5 | 0,3  | 12,3 | 50 g 31           |
| Potoční řeřicha    | 11   | 2,3 | 0,1  | 0,8  | 30 g 3            |
| Radicchio          | 23   | 1,4 | 0,3  | 3,6  | 60 g 14           |
| Rajčata            | 18   | 0,9 | 0,2  | 2,7  | 1 ks · 120 g 22   |
| Rebarbora          | 21   | 0,9 | 0,2  | 2,7  | 100 g 21          |
| Romanesco          | 35   | 2,4 | 0,3  | 5,3  | 150 g 53          |
| Rozmarýn           | 131  | 3,3 | 5,9  | 6,6  | 3 g 4             |
| Rukola             | 25   | 2,6 | 0,7  | 2    | 40 g 10           |
| Růžičková kapusta  | 43   | 3,4 | 0,3  | 5,2  | 120 g 52          |
| Ryzec pravý        | 36   | 2,8 | 0,7  | 2,9  | 100 g 36          |
| Řapíkatý celer     | 14   | 0,7 | 0,2  | 1,4  | 1 ks · 40 g 6     |
| Řasa nori          | 35   | 5,8 | 0,3  | 4,8  | 1 ks · 3 g 1      |
| Řasa wakame        | 45   | 3   | 0,6  | 8,6  | 50 g 23           |
| Ředkvičky          | 16   | 0,7 | 0,1  | 1,8  | 1 ks · 10 g 2     |
| Řeřicha            | 31   | 4,2 | 0,7  | 0,2  | 10 g 3            |
| Salátový mix       | 20   | 2   | 0,4  | 1,9  | 50 g 10           |
| Shiitake           | 34   | 2,2 | 0,5  | 4,3  | 100 g 34          |
| Smrže              | 31   | 3,1 | 0,6  | 2,3  | 100 g 31          |
| Sušená rajčata     | 213  | 5,1 | 14,1 | 17,5 | 30 g 64           |
| Šalotka            | 72   | 2,5 | 0,1  | 13,6 | 1 ks · 25 g 18    |
| Šalvěj             | 37   | 4   | 0,3  | 1    | 3 g 1             |
| Špagetová dýně     | 31   | 0,6 | 0,6  | 5,4  | 150 g 47          |
| Špenát             | 23   | 2,9 | 0,4  | 1,4  | 50 g 12           |
| Šrucha             | 20   | 2   | 0,4  | 3,4  | 50 g 10           |
| Štůvik             | 22   | 2   | 0,7  | 0,3  | 50 g 11           |
| Topinambur         | 73   | 2   | 0    | 15,8 | 100 g 73          |
| Tuřín              | 37   | 1,1 | 0,2  | 6,3  | 100 g 37          |
| Tymián             | 101  | 5,6 | 1,7  | 10,4 | 3 g 3             |
| Václavky           | 37   | 3,2 | 0,7  | 2,9  | 100 g 37          |
| Vodnice            | 28   | 0,9 | 0,1  | 4,6  | 100 g 28          |
| Zázvor             | 80   | 1,8 | 0,8  | 15,8 | 10 g 8            |

| POTRAVINA       | KCAL | B   | T   | S   | BĚŽNÁ PORCE, KCAL |
|-----------------|------|-----|-----|-----|-------------------|
| Zeleninová směs | 72   | 3,3 | 0,5 | 9,5 | 150 g 108         |
| Zelí            | 25   | 1,3 | 0,1 | 3,3 | 100 g 25          |
| Žampiony        | 22   | 3,1 | 0,3 | 2,3 | 100 g 22          |

Ovoce a bobuloviny

| POTRAVINA                                          | KCAL | B   | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL   |
|----------------------------------------------------|------|-----|------|------|---------------------|
| Ananas                                             | 50   | 0,5 | 0,1  | 11,7 | 150 g 75            |
| Angrešt                                            | 44   | 0,9 | 0,6  | 5,9  | 100 g 44            |
| Aronie                                             | 56   | 0,4 | 0,6  | 5,8  | 50 g 28             |
| Avokádo                                            | 160  | 2   | 14,7 | 1,8  | 1 ks · 140 g 224    |
| Banán                                              | 89   | 1,1 | 0,3  | 20,2 | 1 ks · 120 g 107    |
| Banánové chipsy                                    | 519  | 2,3 | 33,6 | 50,7 | 30 g 156            |
| Bezinky                                            | 73   | 0,7 | 0,5  | 11,4 | 50 g 37             |
| Borůvky                                            | 57   | 0,7 | 0,3  | 12,1 | 80 g 46             |
| Broskve                                            | 39   | 0,9 | 0,3  | 8    | 1 ks · 150 g 59     |
| Brusinky                                           | 56   | 0,5 | 0,7  | 8,9  | 100 g 56            |
| Citron                                             | 29   | 1,1 | 0,3  | 6,5  | 1 plátek · 10 g 3   |
| Cukrový meloun                                     | 34   | 0,8 | 0,2  | 7,3  | 1 plátek · 200 g 68 |
| Černý rybíz                                        | 63   | 1,4 | 0,4  | 15,4 | 100 g 63            |
| Červený rybíz                                      | 56   | 1,4 | 0,2  | 9,5  | 100 g 56            |
| Datle                                              | 277  | 1,8 | 0,1  | 68,3 | 1 ks · 24 g 66      |
| Dračí ovoce                                        | 68   | 0,7 | 0,2  | 14,4 | 1 ks · 300 g 204    |
| Durian                                             | 147  | 1,5 | 5,3  | 23,3 | 100 g 147           |
| Fíky                                               | 74   | 0,8 | 0,3  | 16,3 | 1 ks · 50 g 37      |
| Granátové jablko                                   | 83   | 1,7 | 1,2  | 14,7 | 150 g 125           |
| Grapefruit                                         | 42   | 0,8 | 0,1  | 9,1  | 1 ks · 250 g 105    |
| Guava                                              | 68   | 2,5 | 0,9  | 8,9  | 1 ks · 55 g 37      |
| Hroznové víno                                      | 69   | 0,7 | 0,2  | 17,2 | 150 g 104           |
| Hrušky                                             | 57   | 0,4 | 0,1  | 12,1 | 1 ks · 170 g 97     |
| Jablečné pyré                                      | 102  | 0,2 | 0,2  | 24,4 | 100 g 102           |
| Jablko                                             | 52   | 0,3 | 0,2  | 11,4 | 1 ks · 180 g 94     |
| Jackfruit                                          | 95   | 1,7 | 0,6  | 21,8 | 100 g 95            |
| Jahody                                             | 32   | 0,7 | 0,3  | 5,7  | 150 g 48            |
| Kaki                                               | 70   | 0,6 | 0,2  | 15   | 1 ks · 170 g 119    |
| Kanadské brusinky                                  | 46   | 0,5 | 0,1  | 8,4  | 50 g 23             |
| Karambola                                          | 31   | 1   | 0,3  | 3,9  | 1 ks · 90 g 28      |
| Kdoule                                             | 57   | 0,4 | 0,1  | 13,4 | 150 g 86            |
| Kiwi                                               | 61   | 1,1 | 0,5  | 11,7 | 1 ks · 75 g 46      |
| Klementinky                                        | 47   | 0,8 | 0,1  | 10,3 | 1 ks · 75 g 35      |
| Kokos                                              | 354  | 3,3 | 33,5 | 6,2  | 50 g 177            |
| Kumquat                                            | 71   | 1,9 | 0,9  | 9,4  | 1 ks · 20 g 14      |
| Lesní borůvky                                      | 65   | 0,8 | 1,1  | 10,2 | 100 g 65            |
| Lesní jahody                                       | 38   | 0,8 | 0,4  | 5,9  | 100 g 38            |
| Liči                                               | 66   | 0,8 | 0,4  | 15,2 | 100 g 66            |
| Limetka                                            | 30   | 0,7 | 0,2  | 7,7  | 30 g 9              |
| Maliny                                             | 52   | 1,2 | 0,7  | 5,4  | 100 g 52            |
| Mandarininky                                       | 53   | 0,8 | 0,3  | 11,5 | 1 ks · 80 g 42      |
| Mango                                              | 60   | 0,8 | 0,4  | 13,4 | 1 ks · 300 g 180    |
| Marakuja                                           | 97   | 2,2 | 0,7  | 13   | 1 ks · 18 g 17      |
| Meruňky                                            | 48   | 1,4 | 0,4  | 9,1  | 1 ks · 35 g 17      |
| Mirabelky                                          | 77   | 0,6 | 0,3  | 18   | 100 g 77            |
| Moruše                                             | 43   | 1,4 | 0,4  | 8,1  | 150 g 65            |
| Mražené lesní ovoce                                | 50   | 1,1 | 0,3  | 7,9  | 100 g 50            |
| Nashi                                              | 42   | 0,5 | 0,2  | 7    | 1 ks · 200 g 84     |
| Nektarinka                                         | 44   | 1,1 | 0,3  | 8,8  | 1 ks · 140 g 62     |
| Ostružiny                                          | 43   | 1,4 | 0,5  | 4,3  | 100 g 43            |
| Ovocný koktejl v sirupu<br>ovocný koktejl (kompot) | 57   | 0,4 | 0,1  | 13,9 | 120 g 68            |
| Papája                                             | 43   | 0,5 | 0,3  | 9,1  | 150 g 65            |
| Pomelo                                             | 38   | 0,8 | 0    | 8,6  | 200 g 76            |

| POTRAVINA        | KCAL | B   | T   | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL   |
|------------------|------|-----|-----|------|---------------------|
| Pomeranč         | 47   | 0,9 | 0,1 | 9,4  | 1 ks · 150 g 71     |
| Rozinky          | 299  | 3,3 | 0,3 | 74,8 | 30 g 90             |
| Ryngle           | 71   | 0,9 | 0,3 | 16,4 | 100 g 71            |
| Sušená jablka    | 243  | 0,9 | 0,3 | 57,2 | 30 g 73             |
| Sušené borůvky   | 317  | 2,5 | 2,5 | 72,5 | 30 g 95             |
| Sušené brusinky  | 308  | 0,2 | 1,1 | 77,5 | 30 g 92             |
| Sušené fíky      | 249  | 3,3 | 0,9 | 54,1 | 30 g 75             |
| Sušené hrušky    | 262  | 1,9 | 0,6 | 62,2 | 30 g 79             |
| Sušené mango     | 319  | 2,5 | 1,2 | 76,2 | 30 g 96             |
| Sušené meruňky   | 241  | 3,4 | 0,5 | 55,3 | 30 g 72             |
| Sušené švestky   | 240  | 2,2 | 0,4 | 56,8 | 30 g 72             |
| Sušené višně     | 333  | 1,3 | 0,7 | 78   | 30 g 100            |
| Sušený ananas    | 347  | 1,2 | 0,7 | 81,7 | 30 g 104            |
| Sušený banán     | 346  | 3,9 | 1,8 | 78,4 | 30 g 104            |
| Šípky            | 54   | 0,7 | 0,1 | 6,1  | 20 g 11             |
| Švestky          | 46   | 0,7 | 0,3 | 10   | 1 ks · 40 g 18      |
| Trnky            | 52   | 0,8 | 0,2 | 7,8  | 50 g 26             |
| Třešně           | 63   | 1,1 | 0,2 | 13,9 | 150 g 95            |
| Višně            | 50   | 1   | 0,3 | 10,6 | 150 g 75            |
| Vodní meloun     | 30   | 0,6 | 0,1 | 7,2  | 1 plátek · 300 g 90 |
| Zeleninový banán | 122  | 1,3 | 0,3 | 30,2 | 1 ks · 180 g 220    |

Obiloviny, luštěniny a mouka

| POTRAVINA                      | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL   |
|--------------------------------|------|------|------|------|---------------------|
| Amarant                        | 102  | 3,8  | 1,6  | 16,6 | 150 g 153           |
| Bílé fazole                    | 139  | 9,7  | 0,3  | 18,8 | 150 g 209           |
| Bramborový škrob               | 348  | 0    | 0,2  | 86,3 | 1 lžíce · 10 g 35   |
| Bulgur suchý                   | 342  | 12,3 | 1,3  | 63,4 | 70 g 239            |
| Cizrna                         | 164  | 8,9  | 2,6  | 19,8 | 150 g 246           |
| Cizrnová mouka                 | 387  | 22,4 | 6,7  | 47   | 1 lžíce · 10 g 39   |
| Černé fazole                   | 132  | 8,9  | 0,5  | 15   | 150 g 198           |
| Červená čočka<br>červená suchá | 358  | 23,9 | 2,2  | 52,3 | 60 g 215            |
| Červené fazole                 | 127  | 8,7  | 0,5  | 15,4 | 150 g 191           |
| Čočka                          | 116  | 9    | 0,4  | 12,2 | 180 g 209           |
| Čokoládové<br>rýžové kuličky   | 388  | 6    | 2,2  | 84,2 | 30 g 116            |
| Divoká rýže suchá              | 357  | 14,7 | 1,1  | 68,7 | 60 g 214            |
| Fazole pinto                   | 143  | 9    | 0,7  | 17,2 | 150 g 215           |
| Fazole v tomatě                | 94   | 4,8  | 0,4  | 17   | 150 g 141           |
| Granola                        | 489  | 13,7 | 24,3 | 45   | 50 g 245            |
| Hrách suchý                    | 364  | 23,1 | 3,9  | 39,4 | 60 g 218            |
| Instantní nudle                | 440  | 10,2 | 17,6 | 57,4 | 1 balení · 70 g 308 |
| Jáhly                          | 119  | 3,5  | 1    | 22,4 | 200 g 238           |
| Jasmínová rýže                 | 143  | 2,9  | 0,7  | 30,5 | 150 g 215           |
| Kroupy                         | 123  | 2,3  | 0,4  | 24,4 | 200 g 246           |
| Krupice suchá                  | 360  | 12,7 | 1,1  | 68,9 | 40 g 144            |
| Kukuřičná mouka                | 361  | 6,2  | 2,1  | 78,1 | 1 lžíce · 10 g 36   |
| Kukuřičné lupínky              | 384  | 5,9  | 0,9  | 85,3 | 40 g 154            |
| Kukuřičný škrob                | 381  | 0,3  | 0,1  | 90,4 | 1 lžíce · 8 g 30    |
| Kuskus                         | 112  | 3,8  | 0,2  | 21,8 | 180 g 202           |
| Müsli                          | 370  | 10   | 6    | 57,6 | 50 g 185            |
| Natural rýže                   | 123  | 2,7  | 1    | 24   | 180 g 221           |
| Nudle soba                     | 99   | 5,1  | 0,1  | 21,4 | 200 g 198           |
| Nudle udon                     | 95   | 2,6  | 0,4  | 19,5 | 220 g 209           |
| Onigiri                        | 170  | 2,7  | 0,3  | 36,1 | 1 ks · 110 g 187    |
| Otrubové lupínky               | 360  | 11,5 | 4,4  | 59,3 | 40 g 144            |
| Ovesná mouka                   | 404  | 14,7 | 9,1  | 59,2 | 1 lžíce · 10 g 40   |
| Ovesné otruby                  | 246  | 17,3 | 7    | 50,8 | 1 lžíce · 6 g 15    |
| Ovesné vločky suché            | 379  | 13,2 | 6,5  | 57,6 | 50 g 190            |

| POTRAVINA                     | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL        |
|-------------------------------|------|------|------|------|--------------------------|
| Pohanka                       | 92   | 3,4  | 0,6  | 17,2 | 180 g <b>166</b>         |
| Pohanková mouka               | 335  | 12,6 | 3,1  | 60,6 | 1 lžíce · 10 g <b>34</b> |
| Polenta                       | 370  | 7,1  | 1,8  | 75,5 | 70 g <b>259</b>          |
| Pšeničná kaše                 | 149  | 5,5  | 0,9  | 27,4 | 180 g <b>268</b>         |
| Pšeničná mouka                | 364  | 10,3 | 1    | 73,6 | 1 lžíce · 10 g <b>36</b> |
| Pšeničné klíčky               | 375  | 27,2 | 9,5  | 35,1 | 1 lžíce · 7 g <b>26</b>  |
| Pšeničné otruby               | 216  | 15,6 | 4,3  | 21,7 | 1 lžíce · 4 g <b>9</b>   |
| Pufovaná rýže                 | 391  | 6,7  | 1,5  | 87   | 30 g <b>117</b>          |
| Quinoa suchá                  | 368  | 14,1 | 6,1  | 57,2 | 60 g <b>221</b>          |
| Rýže                          | 130  | 2,7  | 0,3  | 27,6 | 180 g <b>234</b>         |
| Rýže basmati                  | 117  | 2,7  | 0,6  | 24,4 | 150 g <b>176</b>         |
| Rýžová mouka                  | 366  | 6    | 1,4  | 77,7 | 1 lžíce · 10 g <b>37</b> |
| Rýžové nudle suché            | 364  | 6    | 0,6  | 78,6 | 70 g <b>255</b>          |
| Skleněné nudle suché          | 351  | 0,2  | 0,1  | 85,6 | 60 g <b>211</b>          |
| Slazené cereálie              | 388  | 8,2  | 3,2  | 79,2 | 30 g <b>116</b>          |
| Sójové boby suché             | 446  | 36,5 | 19,9 | 20,9 | 60 g <b>268</b>          |
| Špalda                        | 127  | 5,5  | 0,8  | 22,5 | 150 g <b>191</b>         |
| Špaldová mouka                | 352  | 11,4 | 3    | 64   | 1 lžíce · 10 g <b>35</b> |
| Špecle                        | 168  | 5,8  | 1,3  | 32   | 200 g <b>336</b>         |
| Tapiokové perly suché         | 358  | 0,2  | 0    | 87,8 | 30 g <b>107</b>          |
| Těstoviny                     | 158  | 5,8  | 0,9  | 29,2 | 200 g <b>316</b>         |
| Vaječné těstoviny nudle suché | 384  | 14,2 | 4,4  | 68   | 70 g <b>269</b>          |
| Vařená polenta                | 78   | 1,4  | 0,1  | 16,9 | 200 g <b>155</b>         |
| Žitná mouka                   | 349  | 10,9 | 1,5  | 63,6 | 1 lžíce · 10 g <b>35</b> |

### Chléb a pečivo

| POTRAVINA             | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL          |
|-----------------------|------|------|------|------|----------------------------|
| Anglický koláč        | 349  | 4    | 11,1 | 58,1 | 1 plátek · 80 g <b>279</b> |
| Anglický muffin       | 227  | 8,9  | 1,7  | 40,7 | 1 ks · 60 g <b>136</b>     |
| Bagel                 | 275  | 10,5 | 1,6  | 51,1 | 1 ks · 100 g <b>275</b>    |
| Bageta                | 287  | 8,3  | 1,4  | 58,3 | 1 plátek · 30 g <b>86</b>  |
| Bavorský preclík      | 330  | 9,2  | 7,1  | 54,6 | 1 ks · 80 g <b>264</b>     |
| Bezlepkový chléb      | 261  | 2,6  | 3,3  | 51,8 | 1 plátek · 30 g <b>78</b>  |
| Bílý chléb            | 265  | 9    | 3,2  | 45,2 | 1 plátek · 30 g <b>80</b>  |
| Bochánek s rozinkami  | 280  | 8    | 5,6  | 48,5 | 1 ks · 60 g <b>168</b>     |
| Bramborový chléb      | 266  | 12,5 | 3,1  | 40,8 | 1 plátek · 30 g <b>80</b>  |
| Brioška               | 401  | 11,3 | 19,1 | 46   | 1 plátek · 30 g <b>120</b> |
| Bulka                 | 293  | 9,1  | 5,3  | 49,7 | 1 ks · 50 g <b>147</b>     |
| Burek                 | 273  | 8,8  | 16,5 | 22,1 | 1 ks · 150 g <b>409</b>    |
| Celozrnný chléb       | 247  | 13   | 3,4  | 35   | 1 plátek · 30 g <b>74</b>  |
| Ciabatta              | 272  | 7,7  | 1,1  | 55,9 | 1 plátek · 30 g <b>82</b>  |
| Croissant             | 406  | 8,2  | 21   | 43,2 | 1 ks · 60 g <b>244</b>     |
| Croissant s čokoládou | 421  | 7,4  | 22,8 | 46,1 | 1 ks · 70 g <b>295</b>     |
| Čapátí                | 299  | 7,8  | 9,2  | 36,4 | 1 ks · 40 g <b>120</b>     |
| Česneková bagetka     | 349  | 8,3  | 16,6 | 39,1 | 1 plátek · 30 g <b>105</b> |
| Empanada              | 333  | 12,1 | 19,2 | 25,9 | 1 ks · 120 g <b>400</b>    |
| Focaccia              | 249  | 8,8  | 7,9  | 34   | 1 plátek · 80 g <b>199</b> |
| Grissini              | 433  | 12,7 | 11,8 | 65,3 | 1 ks · 5 g <b>22</b>       |
| Houska                | 245  | 9,2  | 0,9  | 48,5 | 1 ks · 60 g <b>147</b>     |
| Chala                 | 290  | 7,2  | 7,7  | 45,6 | 1 plátek · 40 g <b>116</b> |
| Chléb s rozinkami     | 274  | 7,9  | 4,4  | 48   | 1 plátek · 30 g <b>82</b>  |
| Chudý rytíř           | 273  | 10,4 | 11,4 | 31,1 | 1 ks · 60 g <b>164</b>     |
| Jablečná taštička     | 338  | 4,2  | 18,7 | 36,6 | 1 ks · 100 g <b>338</b>    |
| Knäckebröt            | 379  | 10   | 3,6  | 73,7 | 1 ks · 10 g <b>38</b>      |
| Konzumní chléb        | 218  | 7,4  | 1    | 42   | 1 plátek · 40 g <b>87</b>  |
| Krekry                | 510  | 6,6  | 26,4 | 59   | 30 g <b>153</b>            |
| Krutony               | 407  | 11,9 | 6,6  | 68,4 | 20 g <b>81</b>             |
| Lavaš                 | 275  | 9,1  | 1,2  | 53   | 60 g <b>165</b>            |
| Makový závin          | 430  | 11,3 | 21,9 | 44,8 | 1 plátek · 60 g <b>258</b> |

| POTRAVINA              | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL          |
|------------------------|------|------|------|------|----------------------------|
| Mléčná bulka           | 359  | 8,9  | 12,3 | 52,2 | 1 ks · 60 g <b>215</b>     |
| Naan                   | 311  | 11,1 | 7,3  | 45   | 1 ks · 90 g <b>280</b>     |
| Ovesný chléb           | 269  | 8,4  | 4,4  | 44,5 | 1 plátek · 30 g <b>81</b>  |
| Pandoro                | 401  | 8,1  | 17,4 | 51,5 | 1 plátek · 80 g <b>321</b> |
| Párek v listovém těstě | 352  | 8,4  | 24,1 | 24,6 | 1 ks · 90 g <b>317</b>     |
| Pita                   | 259  | 7,5  | 0,9  | 53   | 1 ks · 60 g <b>155</b>     |
| Plundrové pečivo       | 403  | 7    | 22,4 | 43,3 | 1 ks · 80 g <b>322</b>     |
| Quiche                 | 365  | 11,9 | 29,2 | 12,9 | 150 g <b>548</b>           |
| Rýžové chlebičky       | 385  | 7,3  | 3    | 80,5 | 1 ks · 8 g <b>31</b>       |
| Scones                 | 382  | 6,7  | 18,4 | 46,9 | 1 ks · 70 g <b>267</b>     |
| Skořicový šnek         | 452  | 4,5  | 26,6 | 47,4 | 1 ks · 100 g <b>452</b>    |
| Sladké suchary         | 407  | 13,5 | 7,2  | 72,3 | 30 g <b>122</b>            |
| Spanakopita            | 212  | 8,3  | 15,2 | 9,3  | 150 g <b>318</b>           |
| Strouhanka             | 395  | 13,3 | 5,3  | 67,5 | 20 g <b>79</b>             |
| Šnek s rozinkami       | 333  | 5,1  | 9    | 55,9 | 1 ks · 80 g <b>266</b>     |
| Špaldový chléb         | 221  | 8,4  | 2,4  | 38   | 1 plátek · 40 g <b>88</b>  |
| Taco skořápky          | 476  | 6,4  | 21,8 | 56,8 | 1 ks · 13 g <b>62</b>      |
| Těsto filo             | 289  | 7,1  | 6    | 50,8 | 100 g <b>289</b>           |
| Tortilla               | 297  | 8    | 7,6  | 46,9 | 1 ks · 50 g <b>149</b>     |
| Toustový chléb         | 278  | 7,1  | 3,6  | 52,3 | 1 plátek · 25 g <b>70</b>  |
| Venkovský chléb        | 253  | 7,5  | 1,3  | 50   | 1 plátek · 30 g <b>76</b>  |
| Vícezrnný chléb        | 265  | 13,4 | 4,2  | 35,9 | 1 plátek · 30 g <b>80</b>  |
| Žitný chléb            | 259  | 8,5  | 3,3  | 43,5 | 1 plátek · 30 g <b>78</b>  |

### Maso a drůbež

| POTRAVINA             | KCAL | B    | T    | S   | BĚŽNÁ PORCE, KCAL         |
|-----------------------|------|------|------|-----|---------------------------|
| Bažant                | 220  | 27,9 | 12   | 0   | 150 g <b>330</b>          |
| Bratwurst             | 333  | 13,7 | 29,2 | 2,9 | 1 ks · 85 g <b>283</b>    |
| Buřty                 | 273  | 13,1 | 24,5 | 0   | 1 ks · 100 g <b>273</b>   |
| Carne asada           | 273  | 24,7 | 18,5 | 0,3 | 150 g <b>409</b>          |
| Cervelát              | 278  | 11,9 | 24,8 | 1,6 | 1 plátek · 15 g <b>42</b> |
| Corned beef           | 142  | 21,7 | 6    | 0,3 | 1 plátek · 30 g <b>43</b> |
| Čevapčiči             | 223  | 24,8 | 13,5 | 0,4 | 1 ks · 25 g <b>56</b>     |
| Debrecínské párky     | 192  | 15,3 | 14,6 | 0   | 1 ks · 50 g <b>96</b>     |
| Dršťky                | 94   | 11,7 | 4    | 2   | 150 g <b>141</b>          |
| Glazovaná šunka       | 186  | 21,1 | 8,5  | 4,9 | 1 plátek · 30 g <b>56</b> |
| Gothajský salám       | 308  | 15,2 | 24,6 | 5,5 | 1 plátek · 20 g <b>62</b> |
| Hovězí hrudí          | 157  | 20,7 | 7,4  | 0,6 | 150 g <b>236</b>          |
| Hovězí játra          | 135  | 20,4 | 3,6  | 3,9 | 150 g <b>203</b>          |
| Hovězí jazyk          | 224  | 14,9 | 16,1 | 3,7 | 100 g <b>224</b>          |
| Hovězí kůže           | 290  | 25,3 | 20,5 | 1,3 | 1 ks · 50 g <b>145</b>    |
| Hovězí krk            | 149  | 19,3 | 8,1  | 0   | 150 g <b>224</b>          |
| Hovězí květová špička | 110  | 22,1 | 2,4  | 0   | 150 g <b>165</b>          |
| Hovězí ledvinky       | 99   | 17,4 | 3,1  | 0,3 | 150 g <b>149</b>          |
| Hovězí maso           | 170  | 20   | 10   | 0   | 150 g <b>255</b>          |
| Hovězí srdce          | 112  | 17,7 | 3,9  | 0,1 | 150 g <b>168</b>          |
| Hovězí steak          | 131  | 22,1 | 4,1  | 0   | 200 g <b>262</b>          |
| Hovězí svíčková       | 121  | 21,2 | 4    | 0   | 150 g <b>182</b>          |
| Hovězí žebra          | 269  | 37,3 | 13,3 | 0   | 200 g <b>538</b>          |
| Husí stehno           | 231  | 17,2 | 18,1 | 0   | 1 ks · 250 g <b>578</b>   |
| Chorizo               | 476  | 20,9 | 41,9 | 2,6 | 50 g <b>238</b>           |
| Játrová paštika       | 355  | 10,8 | 33,3 | 2,9 | 1 lžíce · 15 g <b>53</b>  |
| Játrovka              | 326  | 14,1 | 28,5 | 2,2 | 30 g <b>98</b>            |
| Jehněčí maso          | 230  | 17,9 | 17,1 | 0   | 150 g <b>345</b>          |
| Jelení maso           | 120  | 23   | 2,4  | 0   | 150 g <b>180</b>          |
| Jelito                | 313  | 12,2 | 27,1 | 4,5 | 100 g <b>313</b>          |
| Kabanos               | 460  | 26,1 | 39,1 | 0,8 | 1 ks · 20 g <b>92</b>     |
| Kachna                | 404  | 11,5 | 39,3 | 0   | 150 g <b>606</b>          |
| Kachní confit         | 195  | 32   | 7,4  | 0   | 150 g <b>293</b>          |
| Kachní prsa na pánvi  | 222  | 26,7 | 12,8 | 0   | 150 g <b>333</b>          |

| POTRAVINA                | KCAL | B    | T    | S   | BĚŽNÁ PORCE, KCAL  |
|--------------------------|------|------|------|-----|--------------------|
| Kachní stehna            | 212  | 17,2 | 16   | 0   | 1 ks · 200 g 424   |
| Kančí maso               | 122  | 21,5 | 3,3  | 0   | 150 g 183          |
| Karaage                  | 307  | 24,2 | 18,1 | 13  | 1 ks · 30 g 92     |
| Kasler                   | 107  | 22   | 2,2  | 0   | 1 plátek · 20 g 21 |
| Klobása                  | 325  | 10,8 | 29,6 | 3,7 | 60 g 195           |
| Koňské maso              | 133  | 21,4 | 4,6  | 0   | 150 g 200          |
| Králík                   | 136  | 20,1 | 5,5  | 0   | 150 g 204          |
| Krkovice                 | 175  | 19,2 | 10,9 | 0   | 150 g 263          |
| Krůtí klobása            | 196  | 23,9 | 10,4 | 0   | 100 g 196          |
| Krůtí křídla             | 192  | 20,2 | 12,3 | 0   | 1 ks · 200 g 384   |
| Krůtí mleté maso         | 150  | 18,7 | 8,3  | 0   | 150 g 225          |
| Krůtí prsa               | 114  | 23,7 | 1,5  | 0   | 150 g 171          |
| Krůtí stehno             | 118  | 20,5 | 4    | 0   | 200 g 236          |
| Křepelka                 | 134  | 21,8 | 4,5  | 0   | 150 g 201          |
| Kuřecí játra             | 119  | 16,9 | 4,8  | 0,7 | 150 g 179          |
| Kuřecí křídélka          | 191  | 17,5 | 12,8 | 0   | 150 g 287          |
| Kuřecí mleté maso        | 143  | 17,4 | 8,1  | 0   | 150 g 215          |
| Kuřecí paličky           | 161  | 18,1 | 9,2  | 0,1 | 1 ks · 75 g 121    |
| Kuřecí prsa              | 110  | 23   | 1,2  | 0   | 150 g 165          |
| Kuřecí řízek             | 219  | 24,6 | 10   | 5,8 | 150 g 329          |
| Kuřecí srdce             | 153  | 15,6 | 9,3  | 0,7 | 150 g 230          |
| Kuřecí stehna            | 121  | 19,7 | 4,1  | 0   | 150 g 182          |
| Kuřecí žaludky           | 94   | 17,7 | 2,1  | 0   | 150 g 141          |
| Lančmít                  | 315  | 13,4 | 26,6 | 4,6 | 60 g 189           |
| Maso z kebabu            | 377  | 23,5 | 31,4 | 0   | 100 g 377          |
| Merguez                  | 283  | 19,8 | 21,8 | 1,8 | 1 ks · 40 g 113    |
| Mleté hovězí maso        | 250  | 17   | 20   | 0   | 150 g 375          |
| Mleté jehněčí maso       | 282  | 16,6 | 23,4 | 0   | 150 g 423          |
| Mleté maso               | 250  | 18,4 | 19,6 | 0   | 150 g 375          |
| Mortadela                | 305  | 15   | 26,7 | 1,4 | 1 plátek · 15 g 46 |
| Pancetta                 | 342  | 20,2 | 28,8 | 0,8 | 1 plátek · 10 g 34 |
| Párky                    | 260  | 11   | 23   | 1,6 | 1 ks · 50 g 130    |
| Pastrami                 | 147  | 21,8 | 5,8  | 0,4 | 1 plátek · 15 g 22 |
| Paštika z kuřecích jater | 269  | 13,8 | 22,9 | 2   | 1 lžice · 15 g 40  |
| Pečená husa              | 238  | 29   | 12,7 | 0   | 150 g 357          |
| Pečené kuře              | 239  | 27,3 | 13,6 | 0   | 200 g 478          |
| Pepperoni                | 504  | 19,3 | 46,3 | 1,2 | 30 g 151           |
| Picanha                  | 257  | 26,8 | 15,8 | 0   | 200 g 514          |
| Pljeskavica              | 219  | 23,5 | 13,3 | 0,8 | 1 ks · 200 g 438   |
| Salám                    | 378  | 21,1 | 31,6 | 0,7 | 1 plátek · 10 g 38 |
| Salo                     | 797  | 2,4  | 89   | 0   | 30 g 239           |
| Salsiccia                | 317  | 18,2 | 26,2 | 2,1 | 1 ks · 80 g 254    |
| Slanina                  | 468  | 33,9 | 35,1 | 1,7 | 1 plátek · 8 g 37  |
| Sušená šunka             | 229  | 31   | 11,5 | 0,3 | 1 plátek · 15 g 34 |
| Sušené hovězí maso       | 410  | 33,2 | 25,6 | 9,2 | 30 g 123           |
| Škvarky                  | 580  | 54,1 | 40,3 | 0   | 30 g 174           |
| Šunka                    | 164  | 16,6 | 8,8  | 2,3 | 1 plátek · 20 g 33 |
| Šunka serrano            | 229  | 31   | 11,5 | 0,3 | 1 plátek · 15 g 34 |
| Telecí játra             | 86   | 14,9 | 1,1  | 4,1 | 100 g 86           |
| Telecí maso              | 107  | 21,3 | 1,8  | 0   | 150 g 161          |
| Tlačenka                 | 173  | 14,1 | 12,9 | 0,2 | 1 plátek · 20 g 35 |
| Trvanlivá klobása        | 417  | 28,7 | 32,3 | 1,8 | 1 plátek · 10 g 42 |
| Uzená klobása            | 320  | 12   | 28,7 | 2,4 | 50 g 160           |
| Uzená krkovice           | 154  | 20,9 | 7,5  | 0,6 | 1 plátek · 20 g 31 |
| Uzené krůtí maso         | 208  | 28,1 | 9,7  | 0   | 80 g 166           |
| Uzený bůček              | 304  | 16,6 | 26,2 | 0,5 | 1 plátek · 15 g 46 |
| Vepřová játra            | 134  | 21,4 | 3,6  | 2,5 | 150 g 201          |
| Vepřová kotleta          | 170  | 20,7 | 9    | 0   | 150 g 255          |
| Vepřová kýta             | 106  | 22,2 | 1,9  | 0   | 150 g 159          |
| Vepřová panenka          | 143  | 21   | 6    | 0   | 150 g 215          |

| POTRAVINA          | KCAL | B    | T    | S   | BĚŽNÁ PORCE, KCAL |
|--------------------|------|------|------|-----|-------------------|
| Vepřová pečeně     | 163  | 30,5 | 4,3  | 0,7 | 150 g 245         |
| Vepřová plec       | 148  | 19,6 | 7,1  | 0   | 150 g 222         |
| Vepřová žebírka    | 277  | 15,5 | 23,4 | 0   | 200 g 554         |
| Vepřové koleno     | 239  | 36,6 | 9,9  | 0,9 | 250 g 598         |
| Vepřové ledvinky   | 102  | 17   | 3,8  | 0   | 100 g 102         |
| Vepřové mleté maso | 263  | 16,9 | 21,2 | 0   | 150 g 395         |
| Vepřový bůček      | 518  | 9,3  | 53   | 0   | 100 g 518         |
| Zaječí maso        | 113  | 21,6 | 3    | 0   | 150 g 170         |

## Ryby a mořské plody

| POTRAVINA           | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL  |
|---------------------|------|------|------|------|--------------------|
| Aljašská treska     | 76   | 17,2 | 0,8  | 0    | 150 g 114          |
| Ančovičky           | 210  | 28,9 | 9,7  | 0    | 20 g 42            |
| Candát              | 80   | 18,7 | 0,4  | 0    | 150 g 119          |
| Cejn                | 104  | 16,9 | 4    | 0    | 150 g 156          |
| Ďas mořský          | 98   | 23   | 0,7  | 0    | 150 g 147          |
| Dorada              | 129  | 20,9 | 5,1  | 0    | 150 g 194          |
| Gravlax             | 212  | 19,3 | 12,6 | 4,1  | 1 plátek · 15 g 32 |
| Halibut             | 91   | 18,6 | 1,3  | 0    | 150 g 137          |
| Hřebenatky          | 69   | 12,1 | 0,5  | 3,2  | 100 g 69           |
| Humr                | 89   | 19   | 0,9  | 0    | 150 g 134          |
| Chobotnice          | 82   | 14,9 | 1    | 2,2  | 100 g 82           |
| Jazyk mořský        | 97   | 23,6 | 0,3  | 0    | 150 g 145          |
| Jeseter             | 123  | 17,7 | 5,8  | 0    | 150 g 185          |
| Kalamáry            | 92   | 15,6 | 1,4  | 3,1  | 100 g 92           |
| Kapr                | 127  | 17,8 | 5,6  | 0    | 150 g 191          |
| Karas               | 93   | 18,2 | 2,5  | 0,1  | 150 g 140          |
| Kaviár z hrbouna    | 111  | 10,4 | 7,3  | 1    | 1 lžička · 7 g 8   |
| Krab                | 87   | 18,1 | 1,1  | 0    | 100 g 87           |
| Krabí tyčinky       | 95   | 7,6  | 0,5  | 14,5 | 1 ks · 16 g 15     |
| Královský krab      | 84   | 18,3 | 0,6  | 0    | 100 g 84           |
| Krevety             | 85   | 20   | 0,5  | 0    | 150 g 128          |
| Lín                 | 77   | 17,7 | 0,7  | 0    | 150 g 116          |
| Losos               | 208  | 20   | 13   | 0    | 150 g 312          |
| Losos gorbuša       | 127  | 20,5 | 4,4  | 0    | 150 g 191          |
| Losos nerka         | 131  | 22,3 | 4,7  | 0    | 150 g 197          |
| Lososové jikry      | 143  | 22,3 | 6,4  | 1,5  | 1 lžice · 15 g 21  |
| Makrela             | 205  | 18,6 | 13,9 | 0    | 150 g 308          |
| Mečoun              | 172  | 23,4 | 7,9  | 0    | 150 g 258          |
| Mořský vlk          | 97   | 18,4 | 2    | 0    | 150 g 146          |
| Okoun               | 82   | 17,9 | 1,2  | 0    | 150 g 123          |
| Okouník mořský      | 92   | 15,3 | 3,5  | 0    | 150 g 138          |
| Opečené hřebenatky  | 110  | 20,2 | 1,8  | 3,2  | 100 g 110          |
| Pangasius           | 74   | 14,9 | 1,6  | 0    | 150 g 111          |
| Parmice             | 158  | 18,4 | 9,4  | 0    | 150 g 237          |
| Platýs              | 70   | 12,4 | 1,9  | 0    | 150 g 105          |
| Pstruh              | 141  | 19,9 | 6,2  | 0    | 150 g 212          |
| Raci                | 77   | 16   | 0,9  | 0    | 100 g 77           |
| Rybí prsty          | 277  | 11   | 16,2 | 20,2 | 1 ks · 28 g 78     |
| Sardinky            | 208  | 24,6 | 11,4 | 0    | 90 g 187           |
| Sépie               | 79   | 16,2 | 0,7  | 0,8  | 100 g 79           |
| Síh                 | 134  | 19,1 | 5,9  | 0    | 150 g 201          |
| Siven               | 109  | 21,2 | 2,7  | 0    | 150 g 164          |
| Slávky              | 86   | 11,9 | 2,2  | 3,7  | 100 g 86           |
| Sled'               | 262  | 14,2 | 18   | 9,6  | 80 g 210           |
| Smažená ryba        | 193  | 11,9 | 10   | 13,4 | 150 g 290          |
| Smažené kalamáry    | 234  | 13,8 | 13,2 | 13,6 | 150 g 351          |
| Smažené krevety     | 218  | 12,3 | 12,9 | 11,9 | 150 g 327          |
| Sumec               | 119  | 15,2 | 5,9  | 0    | 150 g 179          |
| Šneci po burgundsku | 277  | 12,9 | 23,7 | 2,3  | 80 g 222           |

| POTRAVINA          | KCAL | B    | T    | S   | BĚŽNÁ PORCE, KCAL |
|--------------------|------|------|------|-----|-------------------|
| Šproty             | 186  | 19,8 | 11,9 | 0   | 100 g 186         |
| Štika              | 88   | 19,3 | 0,7  | 0   | 150 g 132         |
| Štikozubec         | 83   | 17,6 | 1,4  | 0   | 150 g 124         |
| Tilapie            | 96   | 20,1 | 1,7  | 0   | 150 g 144         |
| Tresčí játra       | 433  | 7,3  | 44,4 | 1,1 | 50 g 217          |
| Treska             | 82   | 17,8 | 0,7  | 0   | 150 g 123         |
| Treska bezvousá    | 79   | 18,8 | 0,5  | 0   | 150 g 119         |
| Treska jednosvrnná | 74   | 16,3 | 0,5  | 0   | 150 g 111         |
| Treska tmavá       | 100  | 23,1 | 0,8  | 0   | 150 g 150         |
| Tuňák              | 116  | 25,5 | 0,8  | 0   | 100 g 116         |
| Turbot             | 92   | 17,2 | 2,5  | 0   | 150 g 137         |
| Úhoř               | 184  | 18,4 | 11,7 | 0   | 100 g 184         |
| Ústřice            | 59   | 5,2  | 1,6  | 5,5 | 1 ks · 15 g 9     |
| Uzený losos        | 178  | 22   | 9,5  | 0,9 | 50 g 89           |
| Vongole            | 86   | 14,7 | 1    | 3,6 | 100 g 86          |

### Mléčné výrobky a vejce

| POTRAVINA                         | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL      |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------------------------|
| Bílý jogurt                       | 61   | 3,5  | 3,3  | 4,7  | 150 g 92               |
| Brie                              | 334  | 20,8 | 27,7 | 0,5  | 30 g 100               |
| Brynza                            | 270  | 16,4 | 21,7 | 1,4  | 40 g 108               |
| Burrata                           | 273  | 17,4 | 21,4 | 2,7  | 1 ks · 125 g 341       |
| Buvolí mozzarella                 | 260  | 14,5 | 22,3 | 0,2  | 60 g 156               |
| Camembert                         | 300  | 19,8 | 24,3 | 0,5  | 30 g 90                |
| Čedar                             | 410  | 24,3 | 33,8 | 2,1  | 1 plátek · 20 g 82     |
| Eidam                             | 357  | 25   | 28,6 | 1,4  | 1 plátek · 20 g 71     |
| Ementál                           | 373  | 27,9 | 28,8 | 0    | 1 plátek · 20 g 75     |
| Feta                              | 265  | 14,2 | 21,5 | 3,9  | 40 g 106               |
| Gorgonzola                        | 312  | 19   | 26,4 | 0    | 30 g 94                |
| Gouda                             | 356  | 25   | 27   | 2,2  | 1 plátek · 20 g 71     |
| Grana Padano                      | 396  | 34,1 | 29,2 | 0    | 15 g 59                |
| Gruyère                           | 413  | 29,8 | 32,3 | 0,4  | 1 plátek · 20 g 83     |
| Halloumi                          | 313  | 23,9 | 23,5 | 1,6  | 1 plátek · 25 g 78     |
| Havarti                           | 342  | 24   | 26,8 | 0,1  | 1 plátek · 20 g 68     |
| Jogurt s cereáliemi               | 91   | 3,6  | 3,4  | 11,3 | 1 ks · 125 g 114       |
| Jogurtový nápoj                   | 74   | 3    | 1,4  | 11,6 | 1 sklenice · 250 g 184 |
| Kachní vejce                      | 185  | 12,8 | 13,8 | 1,4  | 1 ks · 70 g 130        |
| Kefír                             | 40   | 3    | 1    | 4    | 1 sklenice · 250 g 100 |
| Kokosový jogurt                   | 92   | 0,7  | 7,6  | 5    | 150 g 138              |
| Kozí jogurt                       | 73   | 4,2  | 5,2  | 1,1  | 1 ks · 125 g 92        |
| Kozí sýr                          | 264  | 18,5 | 21,1 | 0    | 30 g 79                |
| Krémový sýr                       | 350  | 6,2  | 34,4 | 5,5  | 1 lžice · 15 g 53      |
| Krémový tvaroh                    | 88   | 7,1  | 4,3  | 5,7  | 150 g 132              |
| Křepelčí vejce                    | 158  | 13,1 | 11,1 | 0,4  | 1 ks · 10 g 16         |
| Kyselé mléko                      | 67   | 3,3  | 3,5  | 4,8  | 1 sklenice · 250 g 168 |
| Labneh                            | 158  | 8,1  | 12,5 | 3,6  | 1 lžice · 30 g 47      |
| Maasdam                           | 359  | 25,5 | 28,4 | 0    | 1 plátek · 20 g 72     |
| Mascarpone                        | 385  | 4,4  | 39   | 4    | 1 lžice · 15 g 58      |
| Máslo                             | 717  | 0,9  | 81   | 0,1  | 10 g 72                |
| Míchaná vejce                     | 145  | 10   | 11   | 1,6  | 120 g 174              |
| Mini sýry ve vosku                | 303  | 21,7 | 23,7 | 0    | 1 ks · 20 g 61         |
| Mléko                             | 52   | 2,8  | 2,5  | 4,7  | 1 sklenice · 250 g 130 |
| Mozzarella                        | 256  | 19,5 | 19,5 | 0,7  | 50 g 128               |
| Neslazené kondenzo-<br>vané mléko | 134  | 6,8  | 7,6  | 10   | 1 lžice · 15 g 20      |
| Ovčí mléko                        | 103  | 5,7  | 7    | 4,5  | 1 sklenice · 250 g 258 |
| Ovocný jogurt                     | 105  | 4,9  | 1,4  | 18,6 | 150 g 158              |
| Paneer                            | 328  | 26   | 24,5 | 0,9  | 50 g 164               |
| Parmazán                          | 392  | 35,8 | 25,8 | 3,2  | 20 g 78                |
| Pecorino                          | 387  | 31,8 | 26,9 | 3,6  | 15 g 58                |

| POTRAVINA           | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL      |
|---------------------|------|------|------|------|------------------------|
| Podmáslí            | 40   | 3,3  | 1,1  | 4,8  | 1 sklenice · 250 g 100 |
| Proteinový jogurt   | 98   | 7,5  | 2,3  | 11,5 | 1 ks · 150 g 147       |
| Provolone           | 351  | 25,6 | 26,6 | 2,1  | 1 plátek · 20 g 70     |
| Ricotta             | 150  | 7,5  | 10,2 | 7,3  | 50 g 75                |
| Roquefort           | 384  | 19,5 | 33,9 | 0    | 30 g 115               |
| Řecký jogurt        | 73   | 9,9  | 2    | 3,9  | 150 g 110              |
| Skyr                | 49   | 8    | 0    | 3,9  | 150 g 74               |
| Smetana             | 131  | 3,1  | 11,5 | 4,3  | 1 lžice · 15 g 20      |
| Sójový jogurt       | 94   | 3,5  | 1,8  | 15,8 | 125 g 118              |
| Sušené mléko        | 496  | 26,3 | 26,7 | 38,4 | 1 lžice · 8 g 40       |
| Sýr s modrou plísní | 353  | 21,4 | 28,7 | 2,3  | 30 g 106               |
| Syrovátka           | 25   | 0,8  | 0,2  | 4,7  | 1 sklenice · 250 g 63  |
| Syrovátkový protein | 400  | 80   | 6    | 8    | 1 odměrka · 30 g 120   |
| Šlehačka            | 257  | 3,2  | 22,2 | 12,5 | 20 g 51                |
| Tavený sýr          | 297  | 17,8 | 23   | 4,8  | 1 plátek · 20 g 59     |
| Tvaroh              | 121  | 17   | 5    | 1,8  | 150 g 182              |
| Tvarůžky            | 128  | 30   | 0,5  | 0    | 1 plátek · 25 g 32     |
| Tylišký sýr         | 340  | 24,4 | 26   | 1,9  | 1 plátek · 20 g 68     |
| Vaječný bílek       | 52   | 10,9 | 0,2  | 0,7  | 1 ks · 33 g 17         |
| Vaječný žloutek     | 322  | 15,9 | 26,5 | 3,6  | 1 ks · 17 g 55         |
| Vejce               | 143  | 12,6 | 9,5  | 0,7  | 1 ks · 55 g 79         |
| Volské oko          | 196  | 13,6 | 15   | 0,8  | 1 ks · 55 g 108        |
| Zakysaná smetana    | 162  | 2,6  | 15   | 3    | 1 lžice · 20 g 32      |

### Ořechy a semínka

| POTRAVINA            | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL |
|----------------------|------|------|------|------|-------------------|
| Arašídové máslo      | 588  | 25   | 50   | 15   | 1 lžice · 16 g 94 |
| Arašídy              | 567  | 25,8 | 49,2 | 7,6  | 30 g 170          |
| Dýňová semínka       | 559  | 30,2 | 49   | 4,7  | 30 g 168          |
| Chia semínka         | 486  | 17   | 31   | 7,6  | 1 lžice · 12 g 58 |
| Jedlé kaštany        | 245  | 3,2  | 2,2  | 47,9 | 50 g 123          |
| Kešu máslo           | 587  | 17,6 | 49,4 | 25,6 | 1 lžice · 16 g 94 |
| Kešu ořechy          | 553  | 18,2 | 43,9 | 26,9 | 30 g 166          |
| Konopné semínko      | 553  | 31,6 | 48,8 | 4,7  | 1 lžice · 10 g 55 |
| Lískové ořechy       | 628  | 14,9 | 60,8 | 7    | 30 g 188          |
| Lněné semínko        | 534  | 18,3 | 42,2 | 1,6  | 1 lžice · 10 g 53 |
| Mák                  | 525  | 18   | 41,6 | 8,6  | 1 lžička · 3 g 16 |
| Makadamové ořechy    | 718  | 7,9  | 75,8 | 5,2  | 30 g 215          |
| Mandle               | 579  | 21   | 50   | 9,5  | 30 g 174          |
| Mandle v medu        | 594  | 18,2 | 49,9 | 14,2 | 30 g 178          |
| Mandlové máslo       | 614  | 21   | 55,5 | 8,5  | 1 lžice · 16 g 98 |
| Para ořechy          | 659  | 14,3 | 67,1 | 4,2  | 20 g 132          |
| Pekanové ořechy      | 691  | 9,2  | 72   | 4,3  | 30 g 207          |
| Piniové oříšky       | 673  | 13,7 | 68,4 | 9,4  | 20 g 135          |
| Pistácie             | 560  | 20,2 | 45,3 | 16,6 | 30 g 168          |
| Sezam                | 573  | 17,7 | 49,7 | 11,7 | 1 lžička · 3 g 17 |
| Slunečnicová semínka | 584  | 21   | 51   | 11,4 | 30 g 175          |
| Směs ořechů          | 607  | 19,5 | 53,5 | 16   | 30 g 182          |
| Strouhaný kokos      | 501  | 2,9  | 35,5 | 43,2 | 1 lžice · 5 g 25  |
| Tahini               | 595  | 17   | 53,8 | 11,9 | 1 lžice · 15 g 89 |
| Vlašské ořechy       | 654  | 15   | 65   | 7,3  | 30 g 196          |

### Oleje, omáčky a dochucovadla

| POTRAVINA        | KCAL | B   | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL  |
|------------------|------|-----|------|------|--------------------|
| Ajvar            | 122  | 1   | 10,1 | 5,8  | 1 lžice · 20 g 24  |
| Arašídový olej   | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 lžice · 14 g 124 |
| Avokádový olej   | 884  | 0   | 100  | 0    | 1 lžice · 14 g 124 |
| Balzamikový ocet | 88   | 0,5 | 0    | 17   | 1 lžice · 15 g 13  |
| BBQ omáčka       | 172  | 0,8 | 0,6  | 39,9 | 1 lžice · 17 g 29  |

| POTRAVINA               | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL         |
|-------------------------|------|------|------|------|---------------------------|
| Bearnská omáčka         | 451  | 0,9  | 47,7 | 4,5  | 1 lžíce · 15 g <b>68</b>  |
| Bešamel                 | 147  | 3,8  | 10,6 | 9    | 1 lžíce · 15 g <b>22</b>  |
| Boloňská omáčka         | 89   | 4,2  | 4,8  | 7,3  | 100 g <b>89</b>           |
| Caesar dresink          | 542  | 2,2  | 57,9 | 2,8  | 1 lžíce · 15 g <b>81</b>  |
| Dresink                 | 379  | 1,1  | 35,1 | 13,8 | 1 lžíce · 15 g <b>57</b>  |
| Thousand Island         |      |      |      |      |                           |
| Harissa                 | 66   | 2,7  | 2,9  | 7,3  | 1 lžička · 5 g <b>3</b>   |
| Holandská omáčka        | 201  | 1,2  | 19,8 | 4,6  | 1 lžíce · 15 g <b>30</b>  |
| Hořčice                 | 60   | 3,7  | 3,3  | 1,8  | 1 lžička · 5 g <b>3</b>   |
| Houbová omáčka          | 94   | 3,2  | 6,3  | 6,3  | 60 g <b>56</b>            |
| Hummus                  | 237  | 7,8  | 17,8 | 9,5  | 1 lžíce · 15 g <b>36</b>  |
| Husí sádlo              | 900  | 0    | 99,8 | 0    | 1 lžíce · 13 g <b>117</b> |
| Chimichurri             | 471  | 1,5  | 50,4 | 3,3  | 1 lžíce · 15 g <b>71</b>  |
| Jablečný ocet           | 4    | 0    | 0    | 0,9  | 1 lžíce · 15 g <b>1</b>   |
| Jogurtová omáčka        | 97   | 3,6  | 6,9  | 5    | 1 lžíce · 15 g <b>15</b>  |
| Kari omáčka             | 77   | 1    | 3,2  | 10,6 | 1 lžíce · 15 g <b>12</b>  |
| Kečup                   | 112  | 1    | 0,1  | 25,7 | 1 lžíce · 17 g <b>19</b>  |
| Kokosový olej           | 892  | 0    | 99,1 | 0    | 1 lžíce · 13 g <b>116</b> |
| Kukuřičný olej          | 900  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 14 g <b>126</b> |
| Lněný olej              | 884  | 0,1  | 100  | 0    | 1 lžíce · 13 g <b>115</b> |
| Majonéza                | 680  | 1    | 75   | 0,6  | 1 lžíce · 15 g <b>102</b> |
| Mangové chutney         | 246  | 0,3  | 0,1  | 59,6 | 1 lžíce · 15 g <b>37</b>  |
| Margarín                | 717  | 0,2  | 80,7 | 0,7  | 10 g <b>72</b>            |
| Medovo-hořčičný dresink | 464  | 0,9  | 40,8 | 22,9 | 1 lžíce · 15 g <b>70</b>  |
| Ocet                    | 23   | 0    | 0,1  | 0,6  | 1 lžíce · 15 g <b>3</b>   |
| Olej z hroznových jader | 884  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 14 g <b>124</b> |
| Olivový olej            | 884  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 13 g <b>115</b> |
| Omáčka marinara         | 50   | 1,4  | 1,6  | 5,6  | 100 g <b>50</b>           |
| Omáčka na pizzu         | 54   | 2,2  | 1,1  | 6,7  | 1 lžíce · 15 g <b>8</b>   |
| Palmový olej            | 884  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 14 g <b>124</b> |
| Pesto                   | 418  | 5    | 40   | 4,2  | 1 lžíce · 16 g <b>67</b>  |
| Přepuštěné máslo        | 876  | 0,3  | 99,5 | 0    | 1 lžička · 5 g <b>44</b>  |
| Rajčatová passata       | 29   | 1,4  | 0,2  | 4,3  | 100 g <b>29</b>           |
| Rajčatový protlak       | 82   | 4,3  | 0,5  | 14,8 | 1 lžíce · 16 g <b>13</b>  |
| Ranch dresink           | 430  | 1,3  | 44,5 | 5,9  | 1 lžíce · 15 g <b>65</b>  |
| Řepkový olej            | 884  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 14 g <b>124</b> |
| Sádlo                   | 902  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 13 g <b>117</b> |
| Salsa                   | 29   | 1,5  | 0,2  | 4,7  | 1 lžíce · 16 g <b>5</b>   |
| Sezamový olej           | 884  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 14 g <b>124</b> |
| Sladkokyselá omáčka     | 84   | 0,6  | 0,2  | 20,1 | 1 lžíce · 15 g <b>13</b>  |
| Slunečnicový olej       | 884  | 0    | 100  | 0    | 1 lžíce · 13 g <b>115</b> |
| Smetanová omáčka        | 78   | 1,1  | 5,5  | 5,9  | 60 g <b>47</b>            |
| Sójová omáčka           | 60   | 10,5 | 0,1  | 4,8  | 1 lžíce · 16 g <b>10</b>  |
| Strouhaný křen          | 48   | 1,2  | 0,7  | 8    | 1 lžíce · 15 g <b>7</b>   |
| Šťáva z pečeně          | 53   | 3,8  | 2,4  | 4,4  | 60 g <b>32</b>            |
| Tabasco                 | 12   | 1,3  | 0,8  | 0,2  | 1 lžička · 5 g <b>1</b>   |
| Tapenáda                | 223  | 1,3  | 23   | 2,6  | 1 lžíce · 15 g <b>33</b>  |
| Tatarská omáčka         | 517  | 1    | 55   | 4,6  | 1 lžíce · 15 g <b>78</b>  |
| Worcesterová omáčka     | 77   | 0    | 0    | 19,2 | 1 lžička · 5 g <b>4</b>   |

Sladkosti a dezerty

| POTRAVINA          | KCAL | B   | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL          |
|--------------------|------|-----|------|------|----------------------------|
| Agávový sirup      | 310  | 0,1 | 0,5  | 76,2 | 1 lžíce · 21 g <b>65</b>   |
| Amaretti           | 464  | 8,8 | 13   | 76,7 | 1 ks · 10 g <b>46</b>      |
| Arašidy v čokoládě | 499  | 9,5 | 25   | 55,9 | 30 g <b>150</b>            |
| Bábovka            | 438  | 5,9 | 25,6 | 46   | 1 plátek · 40 g <b>175</b> |
| Baklava            | 440  | 6,6 | 29,3 | 35   | 1 ks · 30 g <b>132</b>     |
| Banánový chlebiček | 331  | 4,4 | 12,4 | 50,6 | 1 plátek · 70 g <b>232</b> |
| Bílá čokoláda      | 539  | 5,9 | 32,1 | 59   | 25 g <b>135</b>            |

| POTRAVINA                 | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL           |
|---------------------------|------|------|------|------|-----------------------------|
| Boží milosti              | 451  | 6,5  | 25   | 48,9 | 50 g <b>225</b>             |
| Brownie                   | 405  | 4,8  | 16,3 | 61,8 | 1 ks · 60 g <b>243</b>      |
| Cannoli                   | 307  | 6,2  | 15   | 36,7 | 1 ks · 80 g <b>245</b>      |
| Cantuccini                | 373  | 7,6  | 8,4  | 65,6 | 1 ks · 15 g <b>56</b>       |
| Císařský trhanec          | 210  | 6,8  | 7    | 29,2 | 250 g <b>525</b>            |
| Citronová tarta           | 379  | 5    | 20,9 | 42,7 | 1 plátek · 100 g <b>379</b> |
| Citronová tarta se sněhem | 251  | 2,9  | 8,5  | 40,9 | 1 plátek · 110 g <b>276</b> |
| Cookies                   | 481  | 5,4  | 22,6 | 64,3 | 1 ks · 10 g <b>48</b>       |
| Crème brûlée              | 272  | 4,5  | 20,8 | 16,6 | 1 ks · 100 g <b>272</b>     |
| Crème caramel             | 132  | 4,5  | 3,6  | 20,6 | 1 ks · 100 g <b>132</b>     |
| Cukr                      | 387  | 0    | 0    | 100  | 1 lžička · 5 g <b>19</b>    |
| Cupcaky                   | 352  | 2,8  | 14,8 | 52,6 | 1 ks · 60 g <b>211</b>      |
| Čokoládová pěna           | 150  | 5,4  | 4,4  | 21,3 | 1 ks · 100 g <b>150</b>     |
| Čokoládová tarta          | 464  | 5,9  | 30,7 | 40,9 | 1 plátek · 100 g <b>464</b> |
| Čokoládové dražé          | 505  | 5,5  | 24,3 | 65   | 30 g <b>152</b>             |
| Čokoládové tyčinky        | 523  | 6,1  | 28,1 | 60,5 | 1 ks · 25 g <b>131</b>      |
| Čokoládový dort           | 389  | 3,5  | 20,1 | 50,6 | 1 plátek · 80 g <b>311</b>  |
| Čokoládový salám          | 437  | 5,6  | 27,2 | 44,7 | 1 plátek · 25 g <b>109</b>  |
| Drobenkový koláč          | 357  | 5,3  | 15,7 | 48,1 | 1 plátek · 90 g <b>322</b>  |
| Dulce de leche            | 307  | 6,5  | 5,5  | 58   | 1 lžíce · 20 g <b>61</b>    |
| Dýňový koláč              | 201  | 4    | 8,8  | 22,8 | 1 plátek · 120 g <b>241</b> |
| Džem                      | 278  | 0,4  | 0,1  | 67,8 | 1 lžíce · 20 g <b>56</b>    |
| Éclair                    | 264  | 4,8  | 21,5 | 12,5 | 1 ks · 60 g <b>158</b>      |
| Energetické kuličky       | 388  | 9,3  | 17,8 | 47   | 1 ks · 20 g <b>78</b>       |
| Florentýnky               | 514  | 9,3  | 28,7 | 50,7 | 1 ks · 15 g <b>77</b>       |
| Fruktóza                  | 368  | 0    | 0    | 100  | 1 lžička · 4 g <b>15</b>    |
| Gelato                    | 249  | 3,5  | 16,2 | 22,3 | 1 odměrka · 60 g <b>149</b> |
| Gumové bonbony            | 396  | 0    | 0    | 98,8 | 30 g <b>119</b>             |
| Hořká čokoláda            | 598  | 7,8  | 42,6 | 35   | 20 g <b>120</b>             |
| Chalva                    | 469  | 12,5 | 21,5 | 56   | 30 g <b>141</b>             |
| Chia pudink               | 118  | 2,8  | 5,4  | 10,2 | 200 g <b>236</b>            |
| Churros                   | 419  | 6    | 22,2 | 46,3 | 1 ks · 25 g <b>105</b>      |
| Jablečná tarta            | 220  | 2,5  | 8,8  | 32,7 | 1 plátek · 120 g <b>264</b> |
| Jablečný crumble          | 229  | 2,2  | 9,5  | 33,8 | 150 g <b>344</b>            |
| Jablečný koláč            | 237  | 1,9  | 11   | 32,4 | 1 plátek · 120 g <b>284</b> |
| Jablečný závin            | 281  | 2    | 14,1 | 36,4 | 120 g <b>337</b>            |
| Jablko v karamelu         | 134  | 1,3  | 2,1  | 27,8 | 1 ks · 200 g <b>268</b>     |
| Jahodová tarta            | 315  | 3,2  | 19,8 | 31   | 1 plátek · 100 g <b>315</b> |
| Jahodový dort             | 260  | 3,3  | 15,5 | 26,7 | 1 plátek · 100 g <b>260</b> |
| Javorový sirup            | 260  | 0    | 0,1  | 67   | 1 lžíce · 20 g <b>52</b>    |
| Kakaové sušenky s krémem  | 460  | 6,7  | 18   | 67,9 | 1 ks · 11 g <b>51</b>       |
| Kakaový prášek            | 228  | 19,6 | 13,7 | 20,9 | 1 lžička · 5 g <b>11</b>    |
| Kandované ovoce           | 298  | 0,3  | 0,1  | 72,3 | 30 g <b>89</b>              |
| Karamely                  | 382  | 4,6  | 8,1  | 77   | 1 ks · 8 g <b>31</b>        |
| Kobliha                   | 378  | 6,4  | 18,7 | 45,6 | 1 ks · 70 g <b>265</b>      |
| Kokosky                   | 460  | 3    | 22,6 | 56,1 | 1 ks · 15 g <b>69</b>       |
| Kondenzované mléko        | 321  | 7,9  | 8,7  | 54,4 | 1 lžíce · 20 g <b>64</b>    |
| Krémeš                    | 292  | 3,9  | 11,3 | 43,7 | 1 ks · 100 g <b>292</b>     |
| Krevetové chipsy          | 570  | 0,3  | 39   | 53   | 25 g <b>143</b>             |
| Kukuřičné krupky          | 410  | 8,9  | 3,6  | 84,2 | 30 g <b>123</b>             |
| Kunafa                    | 346  | 7,8  | 19,5 | 35,8 | 1 ks · 100 g <b>346</b>     |
| Kynuté knedlíky           | 324  | 6    | 11,5 | 47,6 | 1 ks · 150 g <b>486</b>     |
| Lékořice                  | 311  | 5,2  | 0,5  | 70,6 | 30 g <b>93</b>              |
| Linecký koláč             | 442  | 7,1  | 22,1 | 52,3 | 1 plátek · 80 g <b>354</b>  |
| Listová srdíčka           | 490  | 5,9  | 28,2 | 53,1 | 1 ks · 15 g <b>74</b>       |
| Lokum                     | 295  | 0,6  | 0    | 73,8 | 1 ks · 10 g <b>30</b>       |
| Madlenky                  | 462  | 5,2  | 25,2 | 53,5 | 1 ks · 25 g <b>116</b>      |
| Makronky                  | 430  | 10   | 21,2 | 49,7 | 1 ks · 12 g <b>52</b>       |

| POTRAVINA               | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL    |
|-------------------------|------|------|------|------|----------------------|
| Mandle v cukru          | 470  | 5    | 17,2 | 73,9 | 30 g 141             |
| Marcipán                | 407  | 4    | 12,4 | 68,6 | 30 g 122             |
| Marshmallow             | 318  | 1,8  | 0,2  | 81,2 | 1 ks · 7 g 22        |
| Máslové sušenky         | 467  | 6,1  | 18,8 | 68,1 | 1 ks · 5 g 23        |
| Med                     | 304  | 0,3  | 0    | 82,2 | 1 lžička · 8 g 24    |
| Medovník                | 395  | 5,3  | 17,8 | 53,5 | 1 plátek · 100 g 395 |
| Měsíční koláček         | 348  | 4,7  | 8,5  | 62,6 | 1 ks · 100 g 348     |
| Mléčná čokoláda         | 535  | 7,7  | 29,7 | 56   | 25 g 134             |
| Mochi                   | 223  | 4    | 0,6  | 45,5 | 1 ks · 50 g 112      |
| Mražený jogurt          | 127  | 3    | 3,6  | 21,6 | 100 g 127            |
| Mrkvový dort            | 374  | 2,5  | 17,5 | 50,7 | 100 g 374            |
| Muffin                  | 375  | 4,5  | 16,1 | 51,9 | 1 ks · 60 g 225      |
| Nanuk v čokoládě        | 328  | 3,4  | 19,8 | 33,4 | 1 ks · 70 g 230      |
| Německý tvarohový koláč | 237  | 6,2  | 11,6 | 27   | 1 plátek · 100 g 237 |
| Norimberský perník      | 326  | 7    | 1,3  | 68,7 | 1 ks · 40 g 130      |
| Nugát                   | 508  | 7,9  | 25,2 | 62,5 | 30 g 152             |
| Odpalovaný košíček      | 348  | 4,6  | 26,4 | 22,9 | 1 ks · 70 g 244      |
| Oplatky                 | 455  | 4,9  | 16,4 | 71   | 30 g 137             |
| Oříšková pomazánka      | 539  | 5,4  | 29,7 | 57   | 1 lžice · 20 g 108   |
| Ovesné sušenky          | 450  | 6,2  | 18,1 | 65,9 | 1 ks · 15 g 68       |
| Ovocná tarta            | 298  | 3,7  | 10,6 | 46,9 | 1 plátek · 100 g 298 |
| Palačinky               | 294  | 6,5  | 5,7  | 54   | 1 ks · 60 g 176      |
| Panettone               | 354  | 6,4  | 10,7 | 56,5 | 1 plátek · 80 g 283  |
| Pastel de nata          | 326  | 5,5  | 16,4 | 38,9 | 1 ks · 60 g 196      |
| Pekanový koláč          | 443  | 5,5  | 29   | 41,8 | 1 plátek · 110 g 488 |
| Perník                  | 356  | 3,9  | 16,4 | 49,2 | 1 ks · 40 g 142      |
| Piškoty                 | 385  | 8    | 3,8  | 79,9 | 1 ks · 6 g 23        |
| Piškoty se želé         | 354  | 4,4  | 8,5  | 65,4 | 1 ks · 12 g 42       |
| Polský makový závin     | 390  | 9    | 17,2 | 47,9 | 1 plátek · 70 g 273  |
| Pudink                  | 142  | 2,1  | 4,6  | 23   | 100 g 142            |
| Rumová baba             | 243  | 2,3  | 9,9  | 36,3 | 1 ks · 70 g 170      |
| Rýžová kaše             | 108  | 3,2  | 2,1  | 18,1 | 150 g 162            |
| Sachr                   | 397  | 5,2  | 21   | 47,3 | 1 plátek · 90 g 357  |
| Shortbread              | 489  | 6,4  | 22,7 | 64,8 | 1 ks · 10 g 49       |
| Schwarzwaldský dort     | 324  | 4,1  | 19   | 34,2 | 1 plátek · 100 g 324 |
| Skořicové hvězdičky     | 505  | 14,2 | 25,9 | 50,9 | 1 ks · 10 g 51       |
| Slané tyčinky           | 388  | 11,5 | 4,3  | 73,7 | 30 g 116             |
| Sněhové pusinky         | 396  | 4,1  | 0,3  | 94,3 | 1 ks · 10 g 40       |
| Sorbet                  | 110  | 0,8  | 0,1  | 26,6 | 1 odměrka · 60 g 66  |
| Stroopwafel             | 405  | 4,8  | 12,6 | 68,7 | 1 ks · 30 g 122      |
| Sušenky digestive       | 463  | 6,2  | 21,3 | 60,4 | 1 ks · 15 g 69       |
| Tarte Tatin             | 241  | 2,3  | 9,3  | 37,1 | 1 plátek · 120 g 289 |
| Tiramisu                | 353  | 5,7  | 23,9 | 28,8 | 120 g 424            |
| Tortilla chipsy         | 497  | 6,6  | 22,3 | 62,7 | 40 g 199             |
| Trdelník                | 360  | 6,6  | 12,6 | 54,2 | 1 ks · 100 g 360     |
| Tvrdé bonbony           | 394  | 0    | 0,2  | 98   | 1 ks · 5 g 20        |
| Vanilkové rohlíčky      | 543  | 8,5  | 33   | 51,4 | 1 ks · 8 g 43        |
| Vánoční štola           | 407  | 5,9  | 18,6 | 53,5 | 1 plátek · 60 g 244  |
| Věneček                 | 223  | 4,3  | 7,3  | 34,9 | 1 ks · 70 g 156      |
| Vodový nanuk            | 85   | 0,1  | 0,2  | 20,8 | 1 ks · 60 g 51       |
| Zázvorové sušenky       | 453  | 4,9  | 15,4 | 72,1 | 1 ks · 7 g 32        |
| Zmrzlina                | 227  | 3,2  | 15   | 19,3 | 100 g 227            |
| Zmrzlinový sendvič      | 237  | 4,3  | 8,6  | 37,1 | 1 ks · 70 g 166      |
| Želé                    | 60   | 1,2  | 0    | 14,2 | 100 g 60             |
| Želé bonbony            | 336  | 1,7  | 1,8  | 76,6 | 30 g 101             |
| Žvýkačky                | 228  | 0,7  | 0,5  | 78,1 | 1 ks · 2 g 5         |

## Nápoje

| POTRAVINA                        | KCAL | B    | T   | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL      |
|----------------------------------|------|------|-----|------|------------------------|
| Ajran                            | 40   | 2,9  | 1,5 | 3,7  | 1 sklenice · 250 g 99  |
| Ananasový džus                   | 53   | 0,4  | 0,1 | 12,1 | 1 sklenice · 250 g 132 |
| Aperol spritz                    | 77   | 0,1  | 0   | 5,7  | 1 sklenice · 200 g 155 |
| Bílé víno                        | 82   | 0,1  | 0   | 2,6  | 1 sklenice · 150 g 123 |
| Bloody Mary                      | 73   | 0,7  | 0,2 | 3,4  | 1 sklenice · 200 g 146 |
| Broskvový nektar                 | 50   | 0,2  | 0,1 | 12,1 | 1 sklenice · 250 g 125 |
| Brusinkový džus                  | 46   | 0,4  | 0,1 | 12,1 | 1 sklenice · 200 g 92  |
| Bubble tea                       | 55   | 0,4  | 1,4 | 10,3 | 1 sklenice · 450 g 248 |
| Caffè mocha                      | 64   | 2,6  | 1,5 | 10,2 | 1 sklenice · 300 g 192 |
| Cappuccino                       | 37   | 1,9  | 2   | 2,8  | 250 g 93               |
| Cider                            | 56   | 0    | 0   | 5,9  | 1 sklenice · 330 g 185 |
| Cikorka                          | 6    | 0,1  | 0   | 1    | 1 sklenice · 200 g 12  |
| Cola                             | 42   | 0    | 0,3 | 10,4 | 1 sklenice · 250 g 105 |
| Čaj                              | 1    | 0    | 0   | 0,2  | 250 g 3                |
| Daiquiri                         | 119  | 0,1  | 0,1 | 15,5 | 1 sklenice · 150 g 179 |
| Dry martini<br>martini (koktejl) | 201  | 0,1  | 0   | 0,1  | 1 sklenice · 100 g 201 |
| Džus<br>z granátového jablka     | 55   | 0,1  | 0,3 | 13   | 1 sklenice · 200 g 110 |
| Energetický nápoj                | 43   | 0,5  | 0   | 10,2 | 250 g 108              |
| Espresso                         | 9    | 0,1  | 0,2 | 1,7  | 30 g 3                 |
| Flat white                       | 38   | 2,4  | 1,4 | 3,9  | 1 sklenice · 160 g 60  |
| Gin                              | 265  | 0    | 0   | 0    | 1 sklenice · 50 g 133  |
| Grepový džus                     | 43   | 0,5  | 0,1 | 8,9  | 1 sklenice · 250 g 106 |
| Horká čokoláda na pití           | 72   | 1,8  | 1   | 13,7 | 1 sklenice · 250 g 180 |
| Hroznový džus                    | 60   | 0,4  | 0,1 | 14,6 | 1 sklenice · 250 g 150 |
| Instantní káva                   | 296  | 19,4 | 1,1 | 42,6 | 1 lžička · 2 g 6       |
| Iontový nápoj                    | 26   | 0    | 0   | 6,4  | 1 sklenice · 500 g 130 |
| Jablečný džus                    | 46   | 0,1  | 0,1 | 11,1 | 1 sklenice · 250 g 115 |
| Kakao                            | 85   | 3,2  | 3,2 | 11,6 | 1 sklenice · 250 g 213 |
| Káva                             | 2    | 0,3  | 0   | 0    | 250 g 5                |
| Kávový likér                     | 308  | 0,1  | 0,3 | 32,2 | 1 sklenice · 50 g 154  |
| Kokosová voda                    | 15   | 0,2  | 0,1 | 3,3  | 1 sklenice · 330 g 50  |
| Kombucha                         | 16   | 0,1  | 0   | 4    | 1 sklenice · 250 g 40  |
| Kozí mléko                       | 56   | 3,4  | 2,8 | 4,3  | 1 sklenice · 250 g 140 |
| Latte                            | 43   | 2,8  | 1,6 | 4,3  | 1 sklenice · 300 g 129 |
| Latte macchiato                  | 54   | 2,5  | 3,2 | 3,7  | 1 sklenice · 300 g 162 |
| Ledový čaj                       | 45   | 0    | 0,2 | 10,8 | 1 sklenice · 500 g 225 |
| Likér                            | 279  | 0    | 0,1 | 33,2 | 1 sklenice · 50 g 140  |
| Limonáda                         | 46   | 0    | 0   | 12,1 | 1 sklenice · 330 g 152 |
| Mandlové mléko                   | 38   | 0,4  | 1   | 6,2  | 1 sklenice · 250 g 95  |
| Mangové lassi                    | 83   | 3,4  | 1,8 | 13,8 | 1 sklenice · 250 g 209 |
| Mangový nektar                   | 51   | 0,2  | 0,1 | 12,3 | 1 sklenice · 250 g 128 |
| Margarita (koktejl)              | 122  | 0,1  | 0,1 | 16,1 | 1 sklenice · 150 g 183 |
| Matcha                           | 237  | 29,6 | 5,3 | 1,5  | 1 lžička · 2 g 5       |
| Matcha latte                     | 61   | 3,4  | 1,9 | 7,6  | 1 sklenice · 300 g 184 |
| Medovina                         | 93   | 0    | 0   | 17,4 | 1 sklenice · 250 g 233 |
| Meruňkový nektar                 | 56   | 0,2  | 0   | 13,7 | 1 sklenice · 250 g 140 |
| Mimosa (koktejl)                 | 64   | 0,4  | 0,2 | 6,3  | 1 sklenice · 150 g 96  |
| Mléčný koktejl                   | 112  | 3,9  | 3   | 17,8 | 300 g 336              |
| Mojito                           | 61   | 0,1  | 0   | 2,3  | 1 sklenice · 250 g 153 |
| Mrkvová šťáva                    | 29   | 0,4  | 0,1 | 6,5  | 1 sklenice · 250 g 73  |
| Multivitamínový džus             | 48   | 0,5  | 0,1 | 11,3 | 1 sklenice · 250 g 120 |
| Nealkoholické pivo               | 25   | 0,3  | 0   | 4,9  | 1 sklenice · 500 g 127 |
| Ochucené mléko                   | 64   | 2,8  | 1   | 10,8 | 1 sklenice · 250 g 160 |
| Ovesné mléko                     | 43   | 0,2  | 1,1 | 7,8  | 1 sklenice · 250 g 107 |
| Ovocné smoothie                  | 66   | 2,3  | 1,1 | 10,9 | 1 sklenice · 300 g 198 |
| Piña colada                      | 151  | 0,4  | 2,1 | 19,4 | 1 sklenice · 200 g 302 |
| Pivo                             | 43   | 0,5  | 0   | 3,5  | 1 sklenice · 500 g 215 |

| POTRAVINA           | KCAL | B   | T   | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL             |
|---------------------|------|-----|-----|------|-------------------------------|
| Pomerančový džus    | 45   | 0,7 | 0,2 | 10,2 | 1 sklenice · 250 g <b>113</b> |
| Prosecco a sekt     | 71   | 0,2 | 0   | 1,5  | 1 sklenice · 125 g <b>89</b>  |
| Proteinové smoothie | 118  | 9,2 | 4   | 11,7 | 1 sklenice · 300 g <b>354</b> |
| Radler              | 38   | 0,2 | 0   | 7,1  | 1 sklenice · 500 g <b>190</b> |
| Rajčatová šťáva     | 17   | 0,8 | 0,3 | 3,1  | 1 sklenice · 250 g <b>43</b>  |
| Rum                 | 231  | 0   | 0   | 0    | 1 sklenice · 50 g <b>116</b>  |
| Rýžové mléko        | 54   | 0,2 | 1   | 10,8 | 1 sklenice · 250 g <b>134</b> |
| Saké                | 134  | 0,5 | 0   | 5    | 1 sklenice · 100 g <b>134</b> |
| Sangria             | 85   | 0   | 0   | 7,2  | 1 sklenice · 200 g <b>170</b> |
| Slivovice           | 229  | 0   | 0   | 0,4  | 1 sklenice · 50 g <b>115</b>  |
| Sójové mléko        | 37   | 3,3 | 2,1 | 0,7  | 1 sklenice · 250 g <b>93</b>  |
| Svařené víno        | 155  | 0,3 | 0,2 | 19,2 | 1 sklenice · 200 g <b>310</b> |
| Švestkový džus      | 77   | 0,4 | 0   | 18,7 | 1 sklenice · 200 g <b>154</b> |
| Tonik               | 34   | 0,1 | 0,1 | 8,3  | 1 sklenice · 200 g <b>68</b>  |
| Tvrdý alkohol       | 231  | 0   | 0   | 0    | 50 g <b>116</b>               |
| Víno                | 85   | 0,1 | 0   | 2,6  | 1 sklenice · 150 g <b>128</b> |
| Voda                | 0    | 0   | 0   | 0    | 1 sklenice · 250 g <b>0</b>   |
| Vodka               | 231  | 0   | 0   | 0    | 1 sklenice · 50 g <b>116</b>  |
| Whiskey sour        | 149  | 0   | 0   | 13,2 | 1 sklenice · 120 g <b>179</b> |
| Whisky              | 250  | 0   | 0   | 0,1  | 1 sklenice · 50 g <b>125</b>  |
| Zeleninová šťáva    | 22   | 0,7 | 0,1 | 4,7  | 1 sklenice · 250 g <b>54</b>  |
| Zelený čaj          | 1    | 0,2 | 0   | 0    | 250 g <b>3</b>                |
| Zlaté mléko         | 68   | 3,2 | 1,9 | 9,8  | 1 sklenice · 250 g <b>170</b> |

### Hotová jídla

| POTRAVINA           | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL        |
|---------------------|------|------|------|------|--------------------------|
| Aloo gobi           | 60   | 2,6  | 2    | 6,2  | 250 g <b>150</b>         |
| Anglická snídaně    | 160  | 8,9  | 9,4  | 9,9  | 330 g <b>529</b>         |
| Arancini            | 253  | 7,4  | 14,6 | 22,3 | 1 ks · 150 g <b>379</b>  |
| Asijské knedlíčky   | 113  | 6,9  | 4,6  | 9,9  | 1 ks · 25 g <b>28</b>    |
| Baba ganoush        | 183  | 4,8  | 15   | 4,3  | 1 lžíce · 20 g <b>37</b> |
| Bageta s tuňákem    | 274  | 10,3 | 11,3 | 32   | 1 ks · 250 g <b>685</b>  |
| Banánové lívanečky  | 150  | 5,6  | 9    | 11,4 | 1 ks · 40 g <b>60</b>    |
| Bánh mì             | 233  | 11,1 | 9,8  | 23,6 | 1 ks · 210 g <b>490</b>  |
| Bao                 | 273  | 11,2 | 7,6  | 38,6 | 1 ks · 90 g <b>246</b>   |
| Batátové hranolky   | 192  | 2,3  | 9,4  | 31,4 | 150 g <b>288</b>         |
| Bibimbap            | 76   | 5,5  | 2,4  | 7    | 400 g <b>304</b>         |
| Bigos               | 114  | 6,9  | 7,3  | 3,8  | 300 g <b>341</b>         |
| Biryani             | 104  | 7,2  | 2,4  | 12,4 | 300 g <b>312</b>         |
| Boršč               | 49   | 2,4  | 2,1  | 4,5  | 300 g <b>147</b>         |
| Bramboračka         | 90   | 1,5  | 4,7  | 9,3  | 350 g <b>315</b>         |
| Bramboráky          | 196  | 4,5  | 10,8 | 18,4 | 1 ks · 60 g <b>118</b>   |
| Bramborové knedlíky | 177  | 5    | 2    | 33,6 | 150 g <b>266</b>         |
| Bramborový salát    | 168  | 1,5  | 11,1 | 14,3 | 150 g <b>252</b>         |
| Bruschetta          | 171  | 4,3  | 7,6  | 19,8 | 1 ks · 40 g <b>68</b>    |
| Brynzové halušky    | 235  | 9,8  | 7,5  | 29,8 | 300 g <b>705</b>         |
| Buddha bowl         | 109  | 4,1  | 3,6  | 12,4 | 400 g <b>438</b>         |
| Burger              | 260  | 13   | 12   | 24,3 | 1 ks · 220 g <b>572</b>  |
| Burrito             | 219  | 11,1 | 8,5  | 21,4 | 1 ks · 250 g <b>548</b>  |
| Burrito bowl        | 155  | 12,5 | 5    | 14   | 350 g <b>543</b>         |
| Butter chicken      | 208  | 13,3 | 15,4 | 4    | 300 g <b>624</b>         |
| Caesar salát        | 150  | 9    | 10   | 4,2  | 250 g <b>375</b>         |
| California roll     | 94   | 2,9  | 0,7  | 17,4 | 1 ks · 30 g <b>28</b>    |
| Calzone             | 343  | 14,8 | 17,7 | 29,9 | 1 ks · 250 g <b>858</b>  |
| Cannelloni          | 191  | 9,8  | 10,1 | 14,3 | 300 g <b>573</b>         |
| Caprese             | 205  | 10,5 | 17,1 | 2,3  | 200 g <b>410</b>         |
| Ceviche             | 63   | 10,5 | 0,8  | 3,1  | 150 g <b>95</b>          |
| Cibulové kroužky    | 352  | 4,2  | 19,8 | 37,3 | 100 g <b>352</b>         |
| Citronové kuře      | 150  | 16,9 | 6,2  | 6,6  | 250 g <b>375</b>         |
| Club sendvič        | 222  | 15,1 | 7,5  | 22,1 | 1 ks · 250 g <b>555</b>  |

| POTRAVINA                 | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL         |
|---------------------------|------|------|------|------|---------------------------|
| Coleslaw                  | 117  | 0,9  | 8    | 8,6  | 150 g <b>176</b>          |
| Cordon bleu               | 210  | 22,6 | 9,2  | 8,7  | 1 ks · 200 g <b>420</b>   |
| Corn dog                  | 250  | 8,6  | 12   | 26   | 1 ks · 100 g <b>250</b>   |
| Croque monsieur           | 273  | 11,3 | 12,9 | 26,8 | 1 ks · 150 g <b>410</b>   |
| Currywurst                | 308  | 10,6 | 26,1 | 7,6  | 200 g <b>617</b>          |
| Česnečka                  | 40   | 2,1  | 1,1  | 5,2  | 300 g <b>119</b>          |
| Čočková polévka           | 60   | 3,8  | 0,7  | 6,5  | 300 g <b>180</b>          |
| Dál                       | 145  | 8,6  | 4,3  | 11,7 | 250 g <b>363</b>          |
| Dušená hovězí pečeně      | 251  | 28,4 | 15,3 | 0    | 150 g <b>377</b>          |
| Dušené brambory s masem   | 130  | 7,3  | 5,6  | 11,8 | 300 g <b>389</b>          |
| Dýňová polévka            | 72   | 1,1  | 4,7  | 5,4  | 300 g <b>216</b>          |
| Enchiladas                | 178  | 10   | 9    | 12,3 | 250 g <b>445</b>          |
| Fajitas                   | 206  | 11,3 | 9,8  | 16,5 | 250 g <b>515</b>          |
| Falafel                   | 333  | 13,3 | 17,8 | 31,8 | 1 ks · 17 g <b>57</b>     |
| Falafel v pitě            | 265  | 6,2  | 14,8 | 24,5 | 1 ks · 250 g <b>663</b>   |
| Fazolová polévka          | 67   | 3,8  | 0,8  | 7,6  | 350 g <b>235</b>          |
| Fish and chips            | 224  | 8,8  | 10,9 | 22   | 350 g <b>785</b>          |
| Flammkuchen               | 300  | 8,8  | 14,8 | 31,8 | 200 g <b>600</b>          |
| Francouzská cibulačka     | 108  | 5,5  | 4,5  | 10,7 | 300 g <b>324</b>          |
| Frittata                  | 160  | 9,4  | 12,3 | 2,5  | 200 g <b>320</b>          |
| Gazpacho                  | 26   | 0,8  | 0,6  | 3,5  | 300 g <b>78</b>           |
| Gnocchi                   | 135  | 2,4  | 6,3  | 16,2 | 200 g <b>270</b>          |
| Guláš                     | 145  | 13   | 9    | 2,2  | 250 g <b>363</b>          |
| Gulášová polévka          | 67   | 4,8  | 2,4  | 6,3  | 350 g <b>235</b>          |
| Gyros                     | 184  | 11,2 | 6,8  | 17,8 | 1 ks · 250 g <b>460</b>   |
| Hash browns               | 190  | 1,9  | 12,3 | 17   | 1 ks · 60 g <b>114</b>    |
| Hot dog                   | 260  | 10   | 15   | 22   | 1 ks · 150 g <b>390</b>   |
| Houbová polévka           | 36   | 1,2  | 1,6  | 4    | 350 g <b>128</b>          |
| Hovězí carpaccio          | 271  | 15,2 | 23   | 0,6  | 100 g <b>271</b>          |
| Hovězí po burgundsku      | 85   | 8,9  | 3,3  | 4,2  | 300 g <b>254</b>          |
| Hovězí ragú               | 107  | 8,8  | 5,1  | 5    | 300 g <b>321</b>          |
| Hovězí s brokolicí        | 160  | 10,4 | 10,6 | 3,8  | 250 g <b>400</b>          |
| Hovězí Stroganov          | 150  | 10,1 | 9,3  | 5,5  | 250 g <b>375</b>          |
| Hovězí Wellington         | 356  | 16,3 | 25,5 | 14,8 | 250 g <b>890</b>          |
| Hrachová polévka          | 80   | 5,6  | 2,4  | 5,8  | 350 g <b>280</b>          |
| Chana masala              | 109  | 5,9  | 3,5  | 13,2 | 250 g <b>273</b>          |
| Cheeseburger              | 296  | 17,9 | 16,1 | 18,1 | 1 ks · 210 g <b>622</b>   |
| Cheesecake                | 321  | 5,5  | 22,5 | 25   | 120 g <b>385</b>          |
| Chili con carne           | 118  | 9,8  | 4,3  | 7,3  | 300 g <b>354</b>          |
| Japonské kari             | 140  | 2,5  | 4    | 22,2 | 350 g <b>490</b>          |
| Jarní závitky             | 272  | 7,6  | 14,7 | 25   | 1 ks · 80 g <b>218</b>    |
| Jarní závitky s masem     | 242  | 6,5  | 16,4 | 17   | 1 ks · 50 g <b>121</b>    |
| Jehněčí ragú s bramborami | 133  | 8,1  | 8,6  | 5    | 300 g <b>399</b>          |
| Jehněčí rogan josh        | 149  | 14,4 | 9,1  | 3,7  | 300 g <b>447</b>          |
| Karbanátek                | 240  | 15   | 17   | 8,5  | 1 ks · 90 g <b>216</b>    |
| Kari                      | 107  | 6,5  | 6,5  | 5,1  | 250 g <b>268</b>          |
| Kebab                     | 215  | 10   | 11   | 18   | 350 g <b>753</b>          |
| Kimbap                    | 144  | 4,6  | 3,7  | 21,7 | 1 plátek · 21 g <b>30</b> |
| Korejské smažené kuře     | 279  | 13,7 | 16,3 | 19,1 | 200 g <b>558</b>          |
| Krabí salát               | 157  | 5,2  | 9,4  | 12,5 | 150 g <b>235</b>          |
| Krevetová tempura         | 194  | 20   | 10,3 | 6,5  | 1 ks · 30 g <b>58</b>     |
| Krevety na česneku        | 270  | 13,7 | 22,9 | 3,3  | 150 g <b>405</b>          |
| Kuře kung pao             | 129  | 9,8  | 7    | 5,4  | 250 g <b>323</b>          |
| Kuře na paprice           | 188  | 13,3 | 13,7 | 2,2  | 300 g <b>564</b>          |
| Kuře na sladkokyselo      | 250  | 10,1 | 12,7 | 22,9 | 250 g <b>625</b>          |
| Kuře na víně              | 133  | 13   | 7    | 4    | 300 g <b>399</b>          |
| Kuře peri-peri            | 247  | 21,1 | 17,3 | 0,7  | 250 g <b>618</b>          |
| Kuře s kešu               | 160  | 18,4 | 7    | 4,5  | 300 g <b>480</b>          |

| POTRAVINA                   | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL    |
|-----------------------------|------|------|------|------|----------------------|
| Kuře tandoori               | 214  | 27,4 | 10,8 | 1,9  | 200 g 428            |
| Kuře teriyaki               | 163  | 25,7 | 6    | 1,6  | 250 g 408            |
| Kuře tikka masala           | 156  | 12,4 | 9,8  | 4,6  | 300 g 468            |
| Kuře v sezamu               | 293  | 14,3 | 14,3 | 26,2 | 250 g 733            |
| Kuřecí korma                | 127  | 14,6 | 5,1  | 4,3  | 300 g 381            |
| Kuřecí nugety               | 307  | 15,9 | 20,4 | 14   | 1 ks · 17 g 52       |
| Kuřecí polévka s nudlemi    | 53   | 3,8  | 1,4  | 5,5  | 300 g 159            |
| Kuřecí salát                | 219  | 6,5  | 20,6 | 1,6  | 100 g 219            |
| Kuřecí satay                | 191  | 21,7 | 10,3 | 2,8  | 1 ks · 30 g 57       |
| Kuřecí stripsy              | 271  | 19,2 | 13,9 | 16,1 | 1 ks · 30 g 81       |
| Kuřecí tajine               | 127  | 7,5  | 3,7  | 14,4 | 300 g 381            |
| Kuřecí vindaloo             | 192  | 18,5 | 12,5 | 2,5  | 300 g 576            |
| Kuskus s kuřecím masem      | 130  | 7,5  | 3,9  | 15,6 | 300 g 390            |
| Kyjevský kotlet             | 280  | 21,3 | 19,2 | 5,3  | 1 ks · 180 g 504     |
| Langoš                      | 351  | 7,1  | 20,1 | 34,1 | 1 ks · 200 g 702     |
| Lasagne                     | 139  | 7,5  | 5    | 14,6 | 300 g 417            |
| Lečo                        | 97   | 1,4  | 8,5  | 3,6  | 250 g 244            |
| Letní závitky               | 112  | 5,7  | 2,6  | 15,3 | 1 ks · 70 g 78       |
| Lilek parmigiana            | 155  | 7    | 10,5 | 7,1  | 250 g 388            |
| Lívance                     | 220  | 6    | 9    | 28,4 | 1 ks · 45 g 99       |
| Mac and cheese              | 223  | 8,7  | 10,5 | 21,9 | 250 g 558            |
| Masové kuličky              | 190  | 11   | 12   | 8,4  | 200 g 380            |
| Minestrone                  | 40   | 1,7  | 0,5  | 5,8  | 300 g 120            |
| Miso polévka                | 24   | 2,2  | 0,8  | 1,7  | 250 g 60             |
| Mrkvový salát s jablkem     | 88   | 0,7  | 4,2  | 10,7 | 150 g 132            |
| Musaka                      | 147  | 5,8  | 10,8 | 5,2  | 300 g 441            |
| Nachos                      | 265  | 7,6  | 15,8 | 22,1 | 150 g 398            |
| Nasi goreng                 | 158  | 7,1  | 6,3  | 17,1 | 380 g 601            |
| Obložený chléb              | 351  | 6,8  | 17   | 41,2 | 1 ks · 50 g 176      |
| Okurkový salát se smetanou  | 56   | 1,1  | 4    | 4,4  | 150 g 84             |
| Omeleta                     | 154  | 10,6 | 11,7 | 1,6  | 150 g 231            |
| Ossobuco                    | 97   | 11,2 | 4,1  | 3,5  | 300 g 290            |
| Overnight oats              | 160  | 6,8  | 3,8  | 21,6 | 250 g 399            |
| Pad thai                    | 154  | 8,1  | 7,5  | 13,2 | 300 g 462            |
| Paella                      | 148  | 7,9  | 4,9  | 17,1 | 300 g 444            |
| Pakora                      | 125  | 4,9  | 4,8  | 13   | 100 g 125            |
| Palačinky s tvarohem        | 207  | 7,6  | 8,8  | 24,7 | 1 ks · 80 g 165      |
| Palačinky se šunkou a sýrem | 182  | 8,8  | 7,5  | 19,1 | 1 ks · 100 g 182     |
| Palak paneer                | 101  | 5,4  | 7    | 3,4  | 250 g 253            |
| Pálivá křidélka             | 267  | 17   | 20   | 5    | 150 g 401            |
| Paneer butter masala        | 250  | 10,7 | 20,9 | 5    | 250 g 624            |
| Papájový salát              | 68   | 2,4  | 2,2  | 10   | 200 g 136            |
| Párky ve slanině            | 381  | 22,8 | 31,3 | 1,4  | 1 ks · 25 g 95       |
| Pastýřský koláč             | 123  | 7,6  | 6,3  | 7,2  | 300 g 369            |
| Patatas bravas              | 199  | 2,3  | 14,2 | 14,2 | 200 g 397            |
| Pekingská kachna            | 154  | 5,3  | 11,8 | 6,2  | 200 g 308            |
| Pekingská polévka           | 39   | 2,6  | 1,2  | 3,9  | 300 g 117            |
| Pelmeně                     | 275  | 12   | 12   | 27,8 | 200 g 550            |
| Pho                         | 77   | 5,8  | 3,3  | 5,2  | 450 g 347            |
| Pilaf                       | 160  | 7    | 6    | 19,3 | 300 g 480            |
| Pirohy                      | 148  | 4,4  | 2,8  | 25,1 | 200 g 296            |
| Pizza                       | 250  | 11   | 9,5  | 28,7 | 1 plátek · 110 g 275 |
| Pizza pepperoni             | 282  | 11,7 | 11,9 | 29,7 | 1 plátek · 110 g 310 |
| Plněná rajčata              | 122  | 5,5  | 9,7  | 2    | 1 ks · 150 g 183     |
| Plněná vejce                | 198  | 11,5 | 15,9 | 1,1  | 1 ks · 30 g 59       |
| Plněné papriky              | 95   | 5,5  | 4,5  | 7,3  | 1 ks · 200 g 190     |

| POTRAVINA                    | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL    |
|------------------------------|------|------|------|------|----------------------|
| Plněné vinné listy           | 228  | 8,2  | 17   | 8,2  | 1 ks · 30 g 68       |
| Plněné žampiony              | 288  | 10,7 | 15   | 24,7 | 1 ks · 30 g 86       |
| Pohanka s houbami            | 125  | 2,8  | 6,6  | 13,2 | 250 g 313            |
| Poke bowl                    | 172  | 7,5  | 7,8  | 16,4 | 350 g 602            |
| Polévka s masovými knedlíčky | 52   | 2,6  | 2,2  | 4,6  | 350 g 182            |
| Pomerančové kuře             | 262  | 14,5 | 12,7 | 21,7 | 250 g 655            |
| Proteinové lívance           | 237  | 14,5 | 7,5  | 24,6 | 1 ks · 45 g 106      |
| Pulled pork sendvič          | 243  | 15   | 8,8  | 24,1 | 1 ks · 220 g 535     |
| Quesadilla                   | 287  | 14,4 | 13   | 25,4 | 200 g 574            |
| Rajčatová polévka            | 70   | 1,2  | 4,7  | 5,4  | 300 g 210            |
| Rajská polévka               | 61   | 1,1  | 1,8  | 9,4  | 350 g 212            |
| Ramen                        | 127  | 7,1  | 4,6  | 13,1 | 450 g 572            |
| Ratatouille                  | 53   | 1,2  | 3,1  | 5    | 250 g 133            |
| Ravioli                      | 173  | 7,4  | 6,3  | 21   | 200 g 346            |
| Ravioli s masem              | 174  | 6,9  | 4,7  | 25,1 | 250 g 435            |
| Rösti                        | 182  | 2,4  | 8,3  | 22,5 | 150 g 273            |
| Ruský salát                  | 198  | 5,5  | 16,7 | 5,1  | 150 g 297            |
| Rybí karbanátky              | 156  | 12,3 | 9,1  | 6,2  | 1 ks · 75 g 117      |
| Rybí polévka                 | 36   | 3,8  | 1,2  | 2,1  | 350 g 126            |
| Řecký salát                  | 110  | 3,5  | 9    | 3    | 200 g 220            |
| Řízek                        | 310  | 23,1 | 20,4 | 8,1  | 1 ks · 150 g 465     |
| Salát Niçoise                | 123  | 7,3  | 8,5  | 3,7  | 300 g 370            |
| Salát s quinoou              | 139  | 4    | 7,8  | 11,6 | 250 g 347            |
| Salát z rajčat a okurek      | 62   | 0,9  | 5,2  | 3    | 200 g 124            |
| Saltimbocca                  | 216  | 28,8 | 11,2 | 0,1  | 150 g 324            |
| Samosa                       | 310  | 5,1  | 17,5 | 31,4 | 1 ks · 80 g 248      |
| Sekaná                       | 199  | 17,5 | 10,7 | 6,8  | 1 plátek · 100 g 199 |
| Selské brambory              | 205  | 5,3  | 14,1 | 13,2 | 250 g 513            |
| Sladkokyselé vepřové         | 260  | 8,9  | 13,6 | 24,5 | 250 g 650            |
| Smažená rýže                 | 165  | 4    | 5,5  | 23,9 | 250 g 413            |
| Smažené houby                | 222  | 4,6  | 12,9 | 20,3 | 100 g 222            |
| Smažené kuřecí paličky       | 241  | 19,1 | 15,1 | 5,8  | 1 ks · 100 g 241     |
| Smažené mozzarellové tyčinky | 325  | 14,8 | 18,3 | 23,1 | 1 ks · 20 g 65       |
| Smažené nudle                | 121  | 4,8  | 2,4  | 18,9 | 300 g 363            |
| Smažené nudle s kuřecím      | 147  | 8,5  | 7,2  | 12,1 | 350 g 515            |
| Smažený sýr                  | 409  | 18,5 | 30,8 | 14,7 | 150 g 614            |
| Smoothie bowl                | 145  | 2,8  | 4,7  | 21,3 | 300 g 435            |
| Soljanka                     | 70   | 4,5  | 4,5  | 2,1  | 300 g 210            |
| Souvlaki                     | 124  | 13,9 | 5,2  | 4,3  | 1 ks · 100 g 124     |
| Sulc                         | 152  | 19   | 7,9  | 0,5  | 150 g 228            |
| Sushi                        | 150  | 6    | 3    | 24   | 1 ks · 30 g 45       |
| Svíčková                     | 182  | 18,3 | 9,1  | 5,7  | 300 g 547            |
| Sýrové fondue                | 231  | 16,2 | 17,2 | 2,6  | 150 g 347            |
| Šakšuka                      | 117  | 5,5  | 9,5  | 1,6  | 250 g 291            |
| Špagety bolognese            | 125  | 5,9  | 2,6  | 17,6 | 300 g 375            |
| Špagety carbonara            | 164  | 6,1  | 7,9  | 15,8 | 300 g 492            |
| Španělská tortilla           | 165  | 5,6  | 9,9  | 11,7 | 1 plátek · 120 g 198 |
| Španělské krokety            | 263  | 17,4 | 14,6 | 15,3 | 1 ks · 30 g 79       |
| Španělský ptáček             | 195  | 20,6 | 9,1  | 5,9  | 1 ks · 150 g 293     |
| Špíz                         | 230  | 20   | 16   | 0,2  | 200 g 460            |
| Tabbouleh                    | 127  | 1,6  | 9,7  | 7,8  | 150 g 191            |
| Taco                         | 246  | 15,3 | 13,6 | 13,4 | 1 ks · 100 g 246     |
| Těstovinový salát            | 211  | 7,7  | 10,6 | 19,6 | 200 g 422            |
| Těstoviny s mletým masem     | 190  | 9,8  | 7,5  | 19,4 | 250 g 475            |
| Těstoviny s omáčkou          | 106  | 3,7  | 1,2  | 18,1 | 300 g 318            |
| Thajské kari                 | 119  | 8,8  | 8,7  | 1,4  | 300 g 357            |
| Toast se sýrem               | 343  | 11   | 20,8 | 26,9 | 1 ks · 130 g 446     |

| POTRAVINA                    | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL       |
|------------------------------|------|------|------|------|-------------------------|
| Tom kha gai                  | 87   | 4,6  | 7    | 2,4  | 350 g <b>304</b>        |
| Tom yum                      | 22   | 3,1  | 0,3  | 1,9  | 350 g <b>78</b>         |
| Tortellini                   | 236  | 10,4 | 5,6  | 34,6 | 200 g <b>472</b>        |
| Tteokbokki                   | 131  | 4,1  | 4    | 18,8 | 250 g <b>328</b>        |
| Tuňákový salát               | 194  | 10,1 | 15,8 | 2,5  | 150 g <b>291</b>        |
| Tvarohové placky             | 220  | 14   | 9    | 19,7 | 1 ks · 50 g <b>110</b>  |
| Tvarohový nákyp              | 158  | 9,9  | 6,4  | 14,8 | 150 g <b>237</b>        |
| Vafle                        | 290  | 7,9  | 14   | 30,5 | 100 g <b>290</b>        |
| Vaječné muffiny              | 136  | 10,6 | 9,3  | 1,8  | 1 ks · 60 g <b>82</b>   |
| Vajíčkový salát              | 257  | 10,3 | 23,1 | 1    | 100 g <b>257</b>        |
| Vejce Benedikt               | 288  | 13,8 | 22,1 | 7,9  | 1 ks · 125 g <b>360</b> |
| Vepřo knedlo zelo            | 189  | 13,1 | 9,4  | 11,8 | 400 g <b>754</b>        |
| Vepřová žebírka BBQ          | 254  | 16,2 | 15,1 | 11,8 | 250 g <b>635</b>        |
| Vitello tonnato              | 197  | 21,3 | 12,1 | 0,7  | 150 g <b>296</b>        |
| Vývar                        | 6    | 0,9  | 0,2  | 0,2  | 300 g <b>18</b>         |
| Wonton polévka               | 33   | 2,4  | 1,3  | 2,6  | 300 g <b>99</b>         |
| Wrap                         | 232  | 12,8 | 9,4  | 21,8 | 1 ks · 250 g <b>580</b> |
| Yakisoba                     | 161  | 4,5  | 7,9  | 16,6 | 300 g <b>482</b>        |
| Yakitori                     | 172  | 26   | 3,3  | 9,3  | 1 ks · 30 g <b>52</b>   |
| Zapečené brambory            | 109  | 3,4  | 4,2  | 14,5 | 200 g <b>218</b>        |
| Zapečené těstoviny           | 179  | 7,1  | 9,2  | 16,4 | 250 g <b>448</b>        |
| Zeleninová polévka           | 27   | 0,8  | 0,5  | 4,1  | 350 g <b>95</b>         |
| Zeleninová tempura           | 239  | 3,8  | 15,8 | 18,9 | 150 g <b>359</b>        |
| Zelí s klobásou a bramborami | 82   | 6    | 4,3  | 3,7  | 300 g <b>246</b>        |
| Zelňačka                     | 52   | 2,8  | 2,8  | 3,5  | 350 g <b>182</b>        |
| Zelné závitky                | 105  | 6,5  | 5,5  | 6,7  | 1 ks · 150 g <b>158</b> |
| Zelný salát                  | 73   | 1,1  | 5,1  | 4,3  | 150 g <b>109</b>        |
| Žampionový krém              | 74   | 2,1  | 4,8  | 4,5  | 300 g <b>222</b>        |

Pochutiny, koření a další

| POTRAVINA         | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL        |
|-------------------|------|------|------|------|--------------------------|
| Agar              | 27   | 0,5  | 0    | 6,3  | 1 lžička · 2 g <b>1</b>  |
| Bílý pepř         | 310  | 11,4 | 2,1  | 48,3 | 1 lžička · 2 g <b>6</b>  |
| Bobkový list      | 353  | 7,6  | 8,4  | 48,6 | 1 ks · 0,2 g <b>1</b>    |
| Brambůrky         | 532  | 6,4  | 34   | 50,7 | 30 g <b>160</b>          |
| Brusinková omáčka | 159  | 0,9  | 0,1  | 39,3 | 1 lžice · 20 g <b>32</b> |
| Citronová šťáva   | 22   | 0,3  | 0,2  | 6,6  | 1 lžice · 15 g <b>3</b>  |
| Černý pepř        | 251  | 10,4 | 3,3  | 38,6 | 1 lžička · 2 g <b>5</b>  |
| Droždí            | 105  | 8,4  | 1,9  | 10   | 10 g <b>11</b>           |
| Garam masala      | 379  | 15,6 | 15,1 | 45,2 | 1 lžička · 2 g <b>8</b>  |
| Guacamole         | 155  | 1,9  | 14,2 | 1,9  | 1 lžice · 15 g <b>23</b> |
| Hoisin omáčka     | 220  | 3,3  | 3,4  | 41,3 | 1 lžice · 16 g <b>35</b> |
| Hřebíček          | 335  | 6    | 13   | 31,6 | 1 lžička · 2 g <b>7</b>  |
| Kajenský pepř     | 376  | 12   | 17,3 | 29,4 | 1 lžička · 2 g <b>8</b>  |
| Kardamom          | 321  | 10,8 | 6,7  | 40,5 | 1 lžička · 2 g <b>6</b>  |
| Kari koření       | 301  | 14,5 | 14   | 2,6  | 1 lžička · 2 g <b>6</b>  |
| Kmín              | 334  | 19,8 | 14,6 | 11,9 | 1 lžička · 2 g <b>7</b>  |
| Kokosové mléko    | 197  | 2    | 21,3 | 2,8  | 100 g <b>197</b>         |
| Kurkuma           | 312  | 9,7  | 3,3  | 44,4 | 1 lžička · 3 g <b>9</b>  |
| Lahůdkové droždí  | 334  | 40,4 | 4,5  | 21,8 | 1 lžice · 5 g <b>17</b>  |
| Majoránka         | 276  | 12,7 | 7    | 20,3 | 1 lžička · 1 g <b>3</b>  |

| POTRAVINA            | KCAL | B    | T    | S    | BĚŽNÁ PORCE, KCAL        |
|----------------------|------|------|------|------|--------------------------|
| Miso pasta           | 198  | 12,8 | 6    | 20   | 1 lžice · 17 g <b>34</b> |
| Mletá paprika        | 282  | 14,1 | 12,9 | 19,1 | 1 lžička · 2 g <b>6</b>  |
| Mletý zázvor         | 335  | 9    | 4,2  | 58,3 | 1 lžička · 2 g <b>7</b>  |
| Müsli tyčinka        | 471  | 10,1 | 19,8 | 59,1 | 1 ks · 25 g <b>118</b>   |
| Muškatový oříšek     | 507  | 5,3  | 36,3 | 28,5 | 1 lžička · 2 g <b>10</b> |
| Omáčka Alfredo       | 150  | 2,1  | 15   | 1,8  | 1 lžice · 16 g <b>24</b> |
| Pico de gallo        | 17   | 0,7  | 0,1  | 2,6  | 1 lžice · 15 g <b>3</b>  |
| Popcorn              | 387  | 12,9 | 4,5  | 63,3 | 30 g <b>116</b>          |
| Prášek do pečiva     | 142  | 2    | 0,2  | 33,2 | 1 lžička · 5 g <b>7</b>  |
| Preclíky             | 384  | 10   | 2,9  | 77   | 30 g <b>115</b>          |
| Proteinová tyčinka   | 412  | 30,3 | 15,2 | 31,1 | 1 ks · 50 g <b>206</b>   |
| Provensálské bylinky | 283  | 11,5 | 7,2  | 23   | 1 lžička · 1 g <b>3</b>  |
| Rostlinné mleté maso | 167  | 14,8 | 8,4  | 5    | 100 g <b>167</b>         |
| Rybí omáčka          | 35   | 5,1  | 0    | 3,6  | 1 lžice · 18 g <b>6</b>  |
| Římský kmín          | 427  | 17,8 | 22,3 | 33,7 | 1 lžička · 2 g <b>9</b>  |
| Seitan               | 134  | 20,6 | 2,5  | 6,7  | 100 g <b>134</b>         |
| Skořice              | 247  | 4    | 1,2  | 27,5 | 1 lžička · 3 g <b>7</b>  |
| Sójové maso          | 150  | 18,6 | 2,9  | 7    | 100 g <b>150</b>         |
| Spirulina            | 290  | 57,5 | 7,7  | 20,3 | 1 lžička · 3 g <b>9</b>  |
| Sriracha             | 93   | 1,9  | 0,9  | 17   | 1 lžička · 6 g <b>6</b>  |
| Sůl                  | 0    | 0    | 0    | 0    | 1 lžička · 6 g <b>0</b>  |
| Sušená bazalka       | 244  | 23   | 4,1  | 10,1 | 1 lžička · 1 g <b>2</b>  |
| Sušené droždí        | 307  | 44,5 | 6,4  | 17,9 | 1 lžička · 3 g <b>9</b>  |
| Sušené oregano       | 265  | 9    | 4,3  | 26,4 | 1 lžička · 1 g <b>3</b>  |
| Sušený česnek        | 344  | 16,7 | 0,8  | 62,8 | 1 lžička · 3 g <b>10</b> |
| Šafrán               | 352  | 11,4 | 5,8  | 61,5 | 1 g <b>4</b>             |
| Tempeh               | 192  | 20,3 | 10,8 | 7,6  | 100 g <b>192</b>         |
| Teriyaki omáčka      | 89   | 5,9  | 0    | 15,5 | 1 lžice · 18 g <b>16</b> |
| Tofu                 | 144  | 17,3 | 8,7  | 0,5  | 100 g <b>144</b>         |
| Tzatziki             | 91   | 5,2  | 6    | 3,9  | 1 lžice · 15 g <b>14</b> |
| Ústřicová omáčka     | 51   | 1,4  | 0,3  | 10,6 | 1 lžice · 18 g <b>9</b>  |
| Vanilkový extrakt    | 240  | 0,1  | 0    | 2,4  | 1 lžička · 4 g <b>10</b> |
| Veganské párky       | 229  | 13,4 | 16,3 | 5,7  | 1 ks · 50 g <b>115</b>   |
| Veganský burger      | 197  | 18   | 11,1 | 4,1  | 1 ks · 110 g <b>217</b>  |
| Wasabi               | 292  | 2,2  | 10,9 | 40   | 1 lžička · 5 g <b>15</b> |
| Želatina             | 335  | 85,6 | 0,1  | 0    | 1 lžička · 3 g <b>10</b> |

O této tabulce

Každý řádek je hlavní potravina své stránky na 17 Fit, syrová nebo uvařená, jak říká její název. Sacharidy nezahrnují vlákninu. Hodnoty jsou průměrné: výrobek konkrétní značky se může lišit, proto zkontroluj jeho etiketu.

Zdroje: USDA FoodData Central: SR Legacy 2018-04 + FNDDS 2024-10 (CC0); ANSES CIQUAL 2020 (Licence Ouverte / Etalab); Fineli Release 20, THL Finland (CC-BY 4.0); McCance and Widdowson's CoFID 2021, Public Health England (Open Government Licence v3.0); Swiss Food Composition Database V 7.1, FSVO; Standard Tables of Food Composition in Japan 2020 (8th ed.), MEXT; Bundeslebensmittelschlüssel (BLS) 4.0, Max Rubner-Institut (CC BY 4.0); Livsmedelsdatabasen, Swedish Food Agency (CC BY 4.0); Danish Food Composition Database (Frida) 6.1, DTU Food (CC BY 4.0)

Online, s podrobnou stránkou každé potraviny: <https://17-fit.app/cs/kalorie/tabulka-kalorii-pdf>