

Tipy na pekařské a cereální výrobky odpovídající zásadám správné výživy

Vybrané výrobky splňující požadavky na správnou výživu - mohou využít výživové tvrzení týkající se vlákniny, a to buď:

zdroj vlákniny: 3 g vlákniny/100 g výrobku

s vysokým obsahem vlákniny: 6 g vlákniny/100 g výrobku

Další významným výživovým parametrem jsou bílkoviny – některé vybrané výrobky by také dosáhly na výživové tvrzení, a to zdroj bílkovin nebo vysoký obsah bílkovin.

Pozitivně hodnocené složky výrobků a pozitivní výživové parametry jsou zeleně, negativní červeně s případným komentářem; u sladkých výrobků není k cukrům vyjádření.

Extrudo Bečice s.r.o.

CRISPINS KŘEHKÝ PLÁTEK BIO PROTEINOVÝ 100 g



složení:

čočková mouka (červená, hnědá, zelená) 48 %, hrachová mouka (žlutý hrách) 44 %, hrachový škrob, cizrnová mouka, mořská sůl.

vláknina: 6,6 g/100 g

bílkoviny: 24,2 g/100 g

sůl: 0,9 g/100 g

cukry: 2,3 g/100 g

CRISPINS KŘEHKÝ PLÁTEK BIO CIZRNOVÝ 100 g



složení:

rýžová mouka, hrachová mouka (žlutý hrách), cizrnová mouka 15 %, mořská sůl.

vláknina: 7,2 g/100 g

bílkoviny: 11,6 g/100g

sůl: 0,5 g/100g

cukry: 1,7 g/100 g

Biscuit Rychlý snack perníkový v hořké polevě 24g

složení:

hořká poleva 67 % (cukr, plně ztužený rostlinný tuk RSPO-MB (palmojádrový), kakaový prášek se sníženým obsahem tuku (16 %), emulgátory (sójový lecitin, polyglycerol-polyricin-oleát), aroma), extrudovaný křupavý chléb 33 % (rýžová mouka, kukuřičná drť, hrachová mouka (žlutý hrách), karob, třtinový cukr, perníkové koření 1 %, sůl).

vláknina: 5,8 g/100 g

bílkoviny: 5,3 g/100 g

sůl: 0,1 g/100 g

cukry: 35,2 g/100 g

Na stránkách společnosti Extrudo Bečice s.r.o. ([ZDE](#)) najdete řadu velmi zajímavých výrobků pro rychlou svačinu nejen do školy. Můžeme doporučit i cereální směsi nebo kaše a cereální výrobky pro oslavy, které jsou lepší alternativou ke klasickým chipsům nebo tyčinkám.

RACIO s.r.o.

Mini rolky čočka



složení:

čočková mouka (99,44 %), mořská sůl.

vláknina: 6,0 g/100 g

bílkoviny: 25 g/100g

sůl: 0,52 g/100g

cukry: 1,4 g/100 g

Mini rolky cizrna & hrášek



složení:

cizrnová mouka 48 %, rýžová mouka, zelený hrášek 20 %, mořská sůl

vláknina: 8,9 g/100 g

bílkoviny: 18,6 g/100g

sůl: 0,5 g/100g

cukry: 2,3 g/100 g

Raciolky rajče a bazalka



složení:

kukuřice 84 %, rostlinný olej (slunečnicový), maltodextrin, jedlá sůl, rajčatový prášek 1,5 %, dextróza, česnekový prášek, bylinky (bazalka 0,2 %, oregano, petržel), cibulový prášek, kvasnicový extrakt, kyselina (kyselina citronová), paprikový extrakt, aroma, bazalkový extrakt, antioxidant (rozmarnýový extrakt).

vláknina: 5,5 g/100 g

bílkoviny: 8,4 g/100 g

sůl: 1,7 g/100 g (doporučili bychom snížit obsah soli)

cukry: 2,6 g/100 g

BIO chlebičky rýžové s amarantem



složení:

bio rýže (95,25 %), bio amarant (4 %), mořská sůl (0,75 %).

vláknina: 3,6 g/100 g

bílkoviny: 8,4 g/100 g

sůl: 0,75 g/100 g

cukry: 0,5 g/100 g

Racio High Protein čočkový chlebiček s kukuřicí 4 x 22,5 g



složení:

čočková mouka 65 %, Kukuřičná mouka

vláknina: 5,0 g/100 g

bílkoviny: 19 g/100 g

sůl: 0,02 g/100 g

cukry: 1,3 g/100 g

Zdroj: [ZDE](#)

Bezlepková pekárna Liška

Bageta posypaná ovesnými vločkami



složení:

pitná voda, bezlepkový (deproteinovaný) pšeničný škrob, rýžová mouka, pohanková mouka, slunečnicový olej, pekařské droždí, stabilizátory (xanthan, guma guar, hydroxypropylmethylcelulóza), lněné semínko, slunečnice loupaná, kmín, jedlá sůl, bramborová vláknina, bramborové vločky, koření, cukr, karamel, pouze na posyp bezlepkové ovesné vločky.

vláknina: 5,3 g/100 g

bílkoviny: 3,4 g/100 g

sůl: 1,4 g/100 g (doporučili bychom snížit obsah soli)

cukry: 1,0 g/100 g

Bezlepkový bandur Liška - Ovesný - kváskový - bez pšeničného škrobu



složení:

pitná voda, kukuřičný škrob, bezlepkové ovesné vločky, lněná semínka, slunečnicová semínka, sójový proteinový koncentrát, zahušťovadla (xanthan, hydroxypropylmethylcelulóza, guarová guma), rýžová mouka, cukr, vláknina psyllium, rozpustná vláknina - inulin, hroznový cukr, karamel, čočka pražená mletá, slunečnicový olej, kvasnicový extrakt, maltodextrin (oligosacharid - výhodný zdroj energie), sůl, octan sodný, extrakty koření, koření.

vláknina: 6,3 g/100 g

bílkoviny: 8,1 g/100 g

sůl: 1,76 g /100 g (doporučili bychom snížit obsah soli)

cukry: 2,19 g /100 g

Zdroj: [ZDE](#)

POEX

Peřinky ovesné, bez lepku, 125 g



složení:

ovesné otruby (bezlepkové) 67 %, rýžová mouka, cukr, jedlá sůl.

vláknina: 10 g/100 g (pochvala za obsah vlákniny!)

bílkoviny: 13 g/100g

sůl: 0,58 g/100 g

cukry: 14 g/100 g

Zdroj: [ZDE](#)

Amaranth life s.r.o.

Dalamánek Děčko

složení:

bezlepkový pšeničný škrob, kukuřičný škrob, rýžový škrob, bramborový škrob, sušený rýžový kvas, zahušťovadla: E464,E415,E412,E466; cukr, rostlinný olej, droždí, sůl, kmín, zvlhčující látka E1200, mouka ze žlutého lnu, psyllium, mletá pražená čočka, , uhličitán vápenatý, hrachová bílkovina, sójový proteinový, konc., dextróza, kvasnicový extrakt, regulátor kyselosti E262, kak.prášek nízk.tučný, droždí s vit.D, enzymy, konzervant: E282

pochvala za obsah vlákniny

vláknina: 8, 9 g/100 g

bílkoviny: 3,6 g/100 g

sůl: 1,3 g /100 g

cukry: 4,5 g /100 g



Sváča polštářky s čokoládou mini 25g



složení :

kukuřičná mouka, čokoládová náplň 35%(cukr, rostlinný tuk shea, kakaový prášek, se sníženým obsahem tuku, kakaové máslo, mléčný tuk, sušená syrovátka, sójový lecitin, vanilkový extrakt, aroma), rýžová mouka, amarantová mouka (mletý laskavec) 8%, cukr, sůl 0,5%

vláknina: 6,6 g/100 g

bílkoviny: 7,0 g/100 g

sůl: 0,01 g/100 g

cukry: 11,8 g /100 g

Zdroj: [ZDE](#)

SEMIX PLUSO, spol. s r.o.

Luštěninové tyčinky naslano



složení:

naklíčené luštěninové lupínky sušené 45 % (červená čočka 39,5 %, fazole mungo 5,5 %), OVESNÉ vločky bez lepku (obsah lepku max. 20 mg/kg), olivový olej, kokosový tuk, rozpustná kukuřičná vláknina, kukuřičný škrob, mleté žluté lněné semínko, ocet kvasný, koření přípravek (sušená zelenina (rajčatový prášek, cibule, česnek, paprika floky), sůl jedlá, aroma, směs koření, extrakty koření), mořská sůl, prášková Jalapeno paprička. Může obsahovat stopy sóji, mléka a skořápkových plodů.

vláknina: 12 g/100 g

bílkoviny: 16 g/100 g

sůl: 1,6 g/100 g **doporučili bychom snížit**

cukry: 2,9 g /100 g

Mini müsli tyčinky s višněmi bez lepku



složení:

datlová pasta 39 %, klíčené OVESNÉ vločky bez lepku 37 % (obsah lepku max. 20 mg/kg), voda, slunečnicový olej, višňový koncentrát 5,6 %, višňový prášek 1,7 %, přírodní aroma, mořská sůl. Výrobek obsahuje přirozeně se vyskytující cukry. Výrobek může obsahovat stopy skořápkových plodů a mléka.

vláknina: 11 g/100 g

bílkoviny: 6,2 g/100 g

sůl: 0,19 g /100 g

cukry: 29 g /100 g

Zdroj: [ZDE](#)

Doktor Pekař s.r.o.

Kornspitz Duopack



složení:

pitná voda, bezlepkový (deproteínovaný) pšeničný škrob, rýžová mouka, pohanková mouka, bramborové vločky, slunečnicový olej, zápara (slunečnicová a lněná semínka, sója, pohankové kroupy, jáhly, quinoa), koření, sůl, stabilizátory (xanthan, guma tara, hydroxypropylmethylcelulóza), cukr, třtinová melasa.

Zdroj: [ZDE](#)

(Výrobce na webu neuvádí výživové hodnoty, nicméně vzhledem k deklarovanému složení předpokládáme, že bude mít také příznivý obsah vlákniny.)

Shake-it

Proteinový snack italské bylinky



složení: hrách zelený, brambory, čočka červená, cizrna, hrachový protein, rýže, bylinky 2% (rozmarýn, bazalka, tymián, majoránka), sůl 2%.

vláknina: 5,4 g/100 g

bílkoviny: 15,6 g/100g

sůl: 1,2 g/100g

cukry: 2,34 g/100 g

Zdroj: [ZDE](#)

Zpracovala Společnost pro bezlepkovou dietu z.s.

Září 2024