

100g potraviny	Sach. (g)	100g potraviny	Sach. (g)
<i>Zelenina:</i>		<i>Přílohy:</i>	
Cibule	9,6	Brambory vařené	14,8
Celer bulva	9,6	Rýže bílá vařená	27,6
Červená řepa	10,6	Rýže natural vařená	27,3
Česnek	26,9	Těstoviny vaječné vařené	28
Dýně	9	Knedlík houskový	51
Fazolky	7,1	Knedlík bramborový	37
Hrášek	13,3	Chléb pšeničný bílý	48,8
Kapusta hlávková	6,7	Chléb pšeničný celozrnný	41,4
Kapusta růžičková	7,6	Chléb žitný	46,3
Křen	22,4	Bageta	55,4
Kukuřice	18,8	Bílý rohlík, houska	51,2
Květák	4,4	Veka	60
Lilek	8,2	Luštěniny vařené	16
Mrkev	9,6	Čočka nevařená	59,2
Paprika červená, žlutá, oranžová	5,2	Fazole nevařené	59,8
Patizóny	10,2	Hrách nevařený	61,5
Pažitka	8,1		
Petržel kořen	12,2	<i>Mléčné výrobky:</i>	
Petržel nať	9	Mléko plnotučné - 100 ml	4,6
Pór	8,6	Mléko polotučné - 100 ml	4,7
Rajčata	4,4	Acidofilní mléko – 100 ml	4
Ředkev	5	Kefír – 100 ml	3,7
Ředkvičky, Řapíkatý celer	3,7	Smetana ke šlehání – 100 ml	3,2
Sójové výhonky (mungo)	4,7	Bílý jogurt	5,9
Špenát	4,1	Tvaroh nízkotučný, zakys. smetana	4,4
Zelí bílé hlávkové	4,5	Tvaroh tučný	3,3
Zelí bílé kysané	3,9	Tvaroh tvrdý	1,5
Zelí červené hlávkové	6,1	Balkán, Lučina, Mozzarella	1
Žampiony	4,8	Cottage	4
		Brynza, Tartare	1,6

100g potraviny	Sach. (g)	100g potraviny	Sach. (g)
<i>Ovoce (dužnina bez slupky):</i>		Gervais, Veselá kráva	5
Ananas	10,1	Eidam 30% t.v suš., Hermelín, Niva	1,4
Angrešt, Citrony, Mandarinky	10,6	Eidam 45% t.v suš., Gouda, Madeland	1
Banány	23	Ementál, Apetito	2,3
Borůvky, Jablka, Třešně	14,7	Oštiepok	3,3
Broskve, Višně	12,5	Pomazánkové máslo	6,2
Brusinky, Rybíz červ., Meruňky	13,7		
Grapefruity, Slívy, Kiwi	9,6	<i>Ostatní:</i>	
Hrozny	18,2	Mouka pšeničná bílá	70,7
Hrušky, Mango, Švestky, Rybíz černý	16,2	Mouka pšeničná celozrnná	61
Jahody, Nektarinky	8,8	Krupice pšeničná	73
Maliny, Ostružiny, Pomeranče	11,6	Mouka žitná	67,8
Meloun červený	5	Jáhly	68,2
Meloun žlutý	6,5	Pohanka	60
		Ovesné vločky	59,8
<i>Ořechy:</i>		Polenta	75
Kešu	27	Solamyl (bramborový škrob)	80
Kokos strouhaný, Pistácie	17,5	Strouhanka	79
Lískové	10,9	Rajský protlak	23,3
Mandle	19	Houby sušené	41,1
Vlašské ořechy, Pekan	14,6	Hovězí játra	4,5

Text vznikl ve spolupráci s MUDr. Hanou Krejčí, Ph.D., z 3. interní klinika a Gynekologicko-porodnické kliniky VFN a 1. LF UK v Praze.