

Vánoční cukroví v tabulkách



Zpracovala nutriční terapeutka Věra Boháčová, DiS.

Vánoční cukroví k Vánocům jednoznačně patří. To, že často není výživově nejvýhodnější, není žádným tajemstvím. Je dobré uvědomit si jeho vysokou energetickou hodnotu, a to díky obsahu tuků, cukru nebo často obojího. Připravili jsme pro Vás přehled často připravovaných druhů vánočního cukroví s výpočtem nutričních hodnot jednoho kousku. Receptury cukroví nejsou nijak výživově upravovány, a protože každý dělá cukroví jinak veliké, přiložili jsme i rozměry jednoho kousku, na který byly hodnoty spočítány.

Obecně výživově nejvýhodněji vychází druhy, bez ohledu na složení, které jsou velikostí nejmenší 😊.

Jak se vyhnout kalorickým náložím (a také přemíře cukru a nevýhodného tuku), a přitom si cukroví dopřát? Nabízíme pár tipů:

- **U nepečených druhů můžete zkusit experimentovat (u pečených to takto jednoduše nejde, charakter těsta se může významně změnit, a pak se chová jinak):**
 - **sušenky/piškoty nahradit vločkami**
 - **část cukru nahradit sušeným neslazeným (ne kandovaným) ovocem**
 - **místo másla použít méně tučné varianty roztíratelných rostlinných tuků**
 - **obalit v kokosu, sekaných ořeších či kakau můžete i bez předchozího namáčení v čokoládě/polevě.**
- **Zkuste mouku nahradit (nebo alespoň částečně zkombinovat) s celozrnnou.**
- **Živočišné tuky nahradte (úplně nebo alespoň zčásti) rostlinnými tuky na pečení (nemyslíme ty tropické).**
- **Na velikosti záleží – co nejmenší druhy znamenají méně tuku a cukru v jednom kousku.**
- **Pokud neexistuje adekvátní výživově výhodnější varianta Vašeho oblíbeného cukroví, jen ochutnávejte jednotlivé kousky a nejezte velké množství. 10 různých kousků denně je celkem bezpečné množství.**
- **Nejezte cukroví nalačno – chuť spolu s hladem je „vražedná“ kombinace.**
- **Když se v konzumaci neuhlídáte, místo stresu a výčitek vyrazte na svižnější procházku nebo postavit sněhuláka.**



Piškotové kuličky

- 250 g piškoty
- 4 lžíce tuzemský
- 4 lžíce mléko
- 100 g cukr moučka
- 100 g máslo
- 3 lžíce kakao
- 50 g kokos na obalení

vánoční cukroví		
výživové hodnoty	Piškotové kuličky	
	celá dávka (32 ks)	1 ks
energetická hodnota	10628 kJ/ 2540 kcal	332,1 kJ/ 79,4 kcal
tuky	127 g	4 g
z toho nasycené MK	87 g	2,7 g
sacharidy	311 g	9,7 g
z toho cukry	211 g	6,6 g
bílkoviny	36 g	1,1 g
sůl	0,44 g	0,01 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Vosí hnízda

- 120 g piškoty
- 60 g máslo
- 60 g moučkový cukr
- 2 lžíce kakao
- 4 lžíce tuzemský
- 30 g cukr krupice – na formičky

Krém:

- 25 g máslo
- 1/8 l mléko
- ¼ ks pudinkový prášek
- 2 lžíce tuzemský

- Piškoty na podložení

vánoční cukroví		
výživové hodnoty	Vosí hnízda	
	celá dávka (21 ks)	1 ks
energetická hodnota	7470 kJ/ 1785 kcal	355,5 kJ/ 85 kcal
tuky	79 g	3,8 g
z toho nasycené MK	50 g	2,4 g
sacharidy	229 g	10,9 g
z toho cukry	161 g	7,7 g
bílkoviny	24 g	1,1 g
sůl	0,41 g	0,02 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Vločkové kuličky s ovocem

- 100 g ovesné vločky
- 100 g sušená jablka
- 60 g sušené brusinky
- 100 g piškoty
- 100 g máslo
- Skořice
- 10 g citrónová šťáva

vánoční cukroví		
výživové hodnoty	Vločkové kuličky s ovocem	
	celá dávka (33 ks)	1 ks
energetická hodnota	8553 kJ/ 2044 kcal	259,2 kJ/ 61,9 kcal
tuky	94 g	2,9 g
z toho nasycené MK	57 g	1,7 g
sacharidy	289 g	8,8 g
z toho cukry	165 g	5 g
bílkoviny	26 g	0,8 g
sůl	0,48 g	0,02 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Kokosové kuličky

- 1 slazené kondenzované mléko
- 200 g kokos
- 50 g mandle
- 50 g kokos na obalení

vánoční cukroví		
výživové hodnoty	Kokosové kuličky	
	celá dávka (29 ks)	1 ks
energetická hodnota	13693 kJ/ 3273 kcal	472,2 kJ/ 112,9 kcal
tuky	218 g	7,5 g
z toho nasycené MK	166 g	5,7 g
sacharidy	299 g	10,3 g
z toho cukry	248 g	8,6 g
bílkoviny	57 g	1,2 g
sůl	1,53 g	0,05 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Linecké cukroví slepované

- 210 g hladká mouka
- 140 g máslo
- 70 g moučkový cukr
- 1 vaječný žloutek
- 2 g citrónová kůra
- 100 g rybízová zavařenina

		
vánoční cukroví	Linecké cukroví slepované	
výživové hodnoty	celá dávka (26 ks)	1 ks
energetická hodnota	10090 kJ/ 2412 kcal	388 kJ/ 92,8 kcal
tuky	124 g	4,8 g
z toho nasycené MK	78 g	3 g
sacharidy	289 g	11,1 g
z toho cukry	136 g	5,2 g
bílkoviny	32 g	1,2 g
sůl	0,07 g	0 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Ořechové tyčinky

- 200 g vlašské ořechy
- 100 g cukr moučka
- 1 vaječný bílek

Poleva:

- 1 vaječný bílek
- 100 g cukr moučka
- 20 g citrónová šťáva

vánoční cukroví		
výživové hodnoty	ořechové tyčinky	
	celá dávka (45 ks)	1 ks
energetická hodnota	9028 kJ/ 2158 kcal	200,6 kJ/ 48 kcal
tuky	131 g	2,9 g
z toho nasycené MK	12 g	0,3 g
sacharidy	230 g	5,1 g
z toho cukry	200 g	4,4 g
bílkoviny	37 g	0,8 g
sůl	0,27 g	0 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Ovesné hrudky

- 250 g hladká mouka
- ½ lžice jedlá soda
- 1 lžice mletá skořice
- 1 ks vejce
- 250 g cukr krupice
- 1 lžice med
- 50 g rozinky
- 300 g ovesné vločky
- 100 ml mléko
- 150 g řepkový olej

vánoční cukroví		
výživové hodnoty	ovesné hrudky	
	celá dávka (160 ks)	1 ks
energetická hodnota	19363 kJ/ 4628 kcal	122,7 kJ/ 28,9 kcal
tuky	171 g	1,1 g
z toho nasycené MK	19 g	0,1 g
sacharidy	688 g	4,3 g
z toho cukry	302 g	1,9 g
bílkoviny	83 g	0,6 g
sůl	3,9 g	0,02 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Vánoční cukroví - srovnání

vánoční cukroví							
výživové hodnoty	Piškotové kuličky	Vosí hnízda	vločkové kuličky s ovocem	Kokosové kuličky	Linecké cukroví slepované	ořechové tyčinky	ovesné hrudky
	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks	1 ks
energetická hodnota	332,1 kJ/ 79,4 kcal	355,5 kJ/ 85 kcal	259,2 kJ/ 61,9 kcal	472,2 kJ/ 112,9 kcal	388 kJ/ 92,8 kcal	200,6 kJ/ 48 kcal	122,7 kJ/ 28,9 kcal
tuky	4 g	3,8 g	2,9 g	7,5 g	4,8 g	2,9 g	1,1 g
z toho nasycené MK	2,7 g	2,4 g	1,7 g	5,7 g	3 g	0,3 g	0,1 g
sacharidy	9,7 g	10,9 g	8,8 g	10,3 g	11,1 g	5,1 g	4,3 g
z toho cukry	6,6 g	7,7 g	5 g	8,6 g	5,2 g	4,4 g	1,9 g
bílkoviny	1,1 g	1,1 g	0,8 g	1,2 g	1,2 g	0,8 g	0,6 g
sůl	0,01 g	0,02 g	0,02 g	0,05 g	0 g	0 g	0,02 g

Zdroj hodnot: program NutriPro

Materiál vznikl ve spolupráci se studenty NTD1 VOŠZ Médea, v rámci hodin praktické výuky