

Tabuľka porovnania všetkých dôležitých cereálii dostupných na Slovensku

Choco Balls, Bonavita



Energetická hodnota na 100 g: 1679,4 kJ = 397,3 kcal ■ Obsah **tuku**: 5,1 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: výrobca neuvádza ■ Obsah **vlákniny**: výrobca neuvádza ■ **Formy cukrov**: sacharóza, glukóza, glukózový sirup ■ **Vysoký glykemický index** má aj: kukuričná krupica, hladká pšeničná múka, ryžová múka ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: celozrnná pšeničná múka (3) ■ Prídavné látky: hydrogénuhlíčitán sodný, farbivo kulér, aróma (čokoláda a vanilka)

Poznámka: výrobok obsahuje kakaový prášok (4,3 %) a pridané vitamíny skupiny B a C a vápnik.

Guľko - cereálna pochúťka s kakaovou príchuťou, Cérea

Energetická hodnota na 100 g: výrobca neuvádza ■ Obsah **tuku**: výrobca neuvádza ■ Obsah **cukrov**: výrobca neuvádza ■ Obsah **vlákniny**: výrobca neuvádza ■ **Formy cukrov**: sacharóza, izoglukózový sirup ■ **Vysoký glykemický index** má aj: kukuričná krupica, ryžová krupica ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: neobsahuje ■ Prídavné látky: neobsahuje

Poznámka: výrobok obsahuje kakaový prášok (6,5 %).



Nesquik duo, Nestlé



Energetická hodnota na 100 g: 1691 kJ = 400 kcal ■ Obsah **tuku**: 6,1 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 30,9 g/100 g ■ Obsah **vlákniny**: 5,3 g/100 g ■ **Formy cukrov**: cukor, sušený glukózový sirup, frukto-oligosacharidy, dextróza ■ **Vysoký glykemický index** má aj: kukuričná krupica, ryžová múka, pšeničná múka ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: celozrnná pšeničná múka 38 %, celozrnná ryžová múka 5,6 % ■ Prídavné látky: kypriaca látka hydrogénfosforečnan vápenatý, arómy (čokoládová, vanilková), regulátor kyslosti (fosforečnan sodný)

Poznámka: výrobok obsahuje kakaový prášok (4,3 %) a pridané vitamíny skupiny B a C, vápnik a železo.

Plnené vankúšiky s vanilkovou príchuťou, Emco

Energetická hodnota na 100 g: 1802 kJ = 429 kcal ■ Obsah **tuku**: 14,5 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 35,7 g/100 g ■ Obsah **vlákniny**: 2,5 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza, laktóza ■ **Vysoký glykemický index** má aj: kukuričná múka, pšeničná múka, pšeničná krupica ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: ovsené vločky (5), pšeničná vláknina (8) ■ Prídavné látky: aróma (vanilková)



Strawberry Minis, Nestlé



Energetická hodnota na 100 g: 1738 kJ = 412 kcal ■ Obsah **tuku**: 10 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 30,7 g/100 g ■ Obsah **vlákniny**: 4,2 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza, dextróza, glukózový sirup, maltodextrín, invertný cukor ■ **Vysoký glykemický index** má aj: ryžová múka, kukuričný škrob ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: celozrnná pšeničná múka 32,3 % ■ Prídavné látky: regulátory kyslosti (fosforečnan sodný, kyselina citrónová), aróma

Poznámka: výrobok obsahuje pridané vitamíny skupiny B a C, vápnik a železo.



Yoghurt Fitness, Nestlé

Energetická hodnota na 100 g: 1684 kJ = 399 kcal ■ Obsah **tuku**: 6,1 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 23,4 g/100 g
 ■ Obsah **vlákniny**: 5,1 g/100 g ■ **Formy cukrov**: cukor, sirup z invertného sirupu, sladový výťažok z jačmeňa, glukózový sirup ■ **Vysoký** glykemický index má aj: ryža ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: celozrnná pšenica 45,6 % ■ Prídavné látky: regulátor kyslosti (fosforečnan sodný), aróma, leštiaca zmes (povlaková látka: arabská guma; glukózový sirup, zahusťovadlo: polydextróza)
Poznámka: výrobok obsahuje pridané vitamíny skupiny B a C, vápnik a železo.

Corn Flakes, Nestlé

Energetická hodnota na 100 g: 1596 kJ = 376 kcal ■ Obsah **tuku**: 1,5 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 8,8 g/100 g
 ■ Obsah **vlákniny**: 3,0 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza, dextróza, sladový výťažok z jačmeňa
 ■ Vysoký glykemický index má aj: kukuričná krupica ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: neobsahuje ■ Prídavné látky: regulátor kyslosti (fosforečnan sodný)
Poznámka: výrobok obsahuje pridané vitamíny skupiny B a C.



Frosties, Kellogg's

Energetická hodnota na 100 g: 1594 kJ = 375 kcal ■ Obsah **tuku**: 0,6 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 37 g/100 g
 ■ Obsah **vlákniny**: 2 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza, glukózový sirup ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: neobsahuje ■ Prídavné látky: sladová príchuť, uhličitan vápenatý
Poznámka: výrobok obsahuje pridané vitamíny skupiny B, vápnik a železo.

BeBe Dobré ráno mini orieškové s medom, Opavia

Energetická hodnota na 100 g: 1945 kJ = 465 kcal ■ Obsah **tuku**: 17 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 26 g/100 g
 ■ Obsah **vlákniny**: 3,3 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza, med ■ **Vysoký** glykemický index má aj: pšeničná múka ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: ovsené vločky 51,9 %, celozrnná jačmenná múka 19,1 %, celozrnná pšeničná múka 16,4 %, pšeničné vločky 12,6 % ■ Prídavné látky: kypriaca látka (hydrogenuhlíčan sodný), aróma
Poznámka: výrobok obsahuje pridané vitamíny B1, B3, E, železo a horčík.



Musli Cappucino & Granola, Nestlé

Energetická hodnota na 100 g: 1734 kJ = 412 kcal ■ Obsah **tuku**: 9,0 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 20,8 g/100 g
 ■ Obsah **vlákniny**: 7,9 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza, glukózový sirup, sladový výťažok z jačmeňa, med ■ **Vysoký** glykemický index má aj: ryžová krupica, pšeničná múka, kukuričný škrob, kukuričná krupica
 ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: celozrnné ovsené a pšeničné vločky, celozrnná pšeničná múka ■ Prídavné látky: aróma kapučína, farbivo: amoniakový kulér, regulátor kyslosti (fosforečnan sodný, emulgátor (mono- a diglyceridy mastných kyselín), zahusťovadlo: modifikovaný zemiakový škrob



Chrumkavé myslí na zdravie, Jahody a mandle, Emco

Energetická hodnota na 100 g: 1826 kJ = 436 kcal ■ Obsah **tuku**: 14,1 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 22,2 g/100 g
■ Obsah **vlákniny**: 7,6 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza ■ **Vysoký** glykemický index má aj: kukuričná krupica, pšeničná krupica, pšeničná múka, pšeničný škrob ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: ovsené vločky 48 % ■ Prídavné látky: kypriaca látka: hydrogénuhličitan sodný, aróma, antioxidant: askorbylpalmitát

Poznámka: výrobok obsahuje mandle (2,5 %) a jahody (1,5 %).

Chrumkavé myslí na zdravie – orechy, Emco

Energetická hodnota na 100 g: 1825 kJ = 436 kcal ■ Obsah **tuku**: 20,4 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 20,2 g/100 g
■ Obsah **vlákniny**: 10,2 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza ■ **Vysoký** glykemický index má aj: kukuričná krupica, pšeničná krupica, pšeničná múka, pšeničný škrob ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: ovsené vločky 50,1 % ■ Prídavné látky: aróma, farbivo: karamel, konzervačná látka: oxid siričitý, kypriaca látka: hydrogénuhličitan sodný, aróma, antioxidant: askorbylpalmitát

Poznámka: výrobok obsahuje jadrá z lieskových orechov (5 %), hrozienka (4,3 %) a kokos (1,9 %).



Ovsená kaša expres s jahodami, Emco

Energetická hodnota na 100 g: 1710 kJ = 408 kcal ■ Obsah **tuku**: 11,8 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 21,8 g/100 g ■ Obsah **vlákniny**: 6,4 g/100 g ■ **Formy cukrov**: sacharóza, glukózový sirup ■ **Vysoký** glykemický index má aj: zemiakový škrob ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: ovsené vločky 63,7 % ■ Prídavné látky: aróma identická s prírodnou

Poznámka: výrobok označovaný ako „s jahodami“ obsahuje 0,7 % jahôd.

Chrumkavé mandľové musli Vitalis, Dr. Oetker

Energetická hodnota na 100 g: 1828 kJ = 434 kcal ■ Obsah **tuku**: 14 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 25 g/100 g
■ Obsah **vlákniny**: 4,9 g/100 g ■ **Formy cukrov**: slad z jačmeňa, sacharóza, glukózovo-fruktózový sirup, med
■ **Vysoký** glykemický index má aj: pšeničná múka ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: celozrnné ovsené vločky 31 % ■ Prídavné látky: emulgátor (mono- a diglyceridy mastných kyselín), aróma

Poznámka: výrobok obsahuje kúsky mandlí (2,3 %) a pridané vitamíny B1, železo a horčík.



Ovsené vločky natural BIO, Alnatura

Energetická hodnota na 100 g: 1536 kJ = 364 kcal ■ Obsah **tuku**: 9,3 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 1 g/100 g ■ Obsah **vlákniny**: 9 g/100 g ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: ovsené vločky
■ Prídavné látky: neobsahuje

Špaldové chrumkavé muesli BIO, Alnatura

Energetická hodnota na 100 g: 1572 kJ = 374 kcal ■ Obsah **tuku**: 13,3 g/100 g ■ Obsah **cukrov**: 23,6 g/100 g
■ Obsah **vlákniny**: 6,2 g/100 g ■ **Formy cukrov**: surový trstinový cukor, kukuričný sirup ■ **Vysoký** glykemický index má aj: ryžová krupica, ryžový škrob, jačmenná sladová múka ■ **Prospešné zložky (nízky glykemický index)**: špaldové vločky ■ Prídavné látky: neobsahuje

