



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 18. 3. 2015 | beda

Test pečiva - podívejte se na výsledky

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Test-peciva---podivejte-se-na-vysledky__s10010x8922.html

Iniciativa Víím, co jím a piju si nechala otestovat nutriční hodnoty 20 běžných druhů pekařských výrobků – například toastových chlebů, pšenično-žitných či žitných bochníků nebo rohlíků.



Z výsledku testu, který jsme provedli k příležitosti kampaně ["Solte méně!"](#), vyplynulo, že téměř polovina z nich obsahovala více soli, než je doporučováno: **„Pouze 11 z 20 vzorků splnilo kritéria pro obsah soli doporučené Světovou zdravotnickou organizací WHO a Víť, co jím a piju. Navíc jen 9 z 20 vzorků splnilo všechna nutriční kritéria programu Víť, co jím a piju, která kromě soli hodnotí též přidané cukry, rizikové tuky (SAFA a TFA), vlákninu a celkovou energii,“** říká doc., Ing. Jiří Brát, CSc., člen správní rady iniciativy Víť, co jím a piju.

Jaká jsou kritéria pro pečivo a jaké vzorky testováním neprošly?

U pečiva jsme sledovali, zda obsah soli nepřesahuje 1,25 g na 100 g výrobku. Testem prošlo 11 výrobků. Nejhorší dopadl rohlík, který byl navíc viditelně

posolený. **Posypání hrubou solí** zbytečně zvyšuje její množství v pečivu. Pravděpodobně to bylo důvodem, proč byl vysoký obsah soli zjištěn také u dalších tří pekařských výrobků - staročeského pšenično-žitného pecnu (1,4 g/100 g), kornspitze (1,6 g/100 g) a kaiserky speciál (1,7 g/100 g). Vítězem testu se stal Ličenský Kardík.

Obsah soli v pečivu se pohyboval v rozmezí od 0,7 g do 1,8 g na 100 g. To dává signál o tom, že s obsahem soli lze hýbat a pro výrobce není snižování soli v potravinách za hranicí možností.

Kritéria pro chléb a pečivo

Výrobní skupina	Výrobní kritéria
chléb	
	nasycené mastné kys. ≤ 1.1 g/100 g trans MK ≤ 0.1 g/100 g sodík * ≤ 500 mg/100 g přidaný cukr ≤ 13 en% vláknina ≥ 1.3 g/100 kcal 
	Výživový profil WHO tuky ≤ 10 g/100 g cukry ≤ 10 g/100 g sůl $\leq 1,2$ g/100 g

Problém splnit kritéria: sůl 500 mg sodíku = 1,25 g soli

Celozrnný toastový chléb SŮL 1,0 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	933 kJ
energetická hodnota kcal	223 kcal
tuky	1.8 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.3 g
sacharidy	38.7 g
z toho cukry	1.9 g
vláknina	3.6 g
bílkoviny	10.6 g
sůl	0.999 g

Toastový chléb tmavý SŮL 1,1 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1060 kJ
energetická hodnota kcal	254 kcal
tuky	3.4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.5 g
sacharidy	44.6 g
z toho cukry	1.6 g
vláknina	5.3 g
bílkoviny	7.9 g
sůl	1.07 g

Pšenično žitný chléb SŮL 1,3 g/100

Kornspitz SŮL 1,6 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	972 kJ
energetická hodnota kcal	232 kcal
tuky	1.1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.3 g
sacharidy	45.2 g
z toho cukry	1.7 g
vláknina	5 g
bílkoviny	7.3 g
sůl	1.31 g

Staročeský pecen **SŮL 1,4 g/100**



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1130 kJ
energetická hodnota kcal	271 kcal
tuky	2.1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.4 g
sacharidy	50.3 g
z toho cukry	3.1 g
vláknina	3.9 g
bílkoviny	9.8 g
sůl	1.64 g

Žitný chléb **SŮL 1,0 g/100**



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	961 kJ
energetická hodnota kcal	230 kcal
tuky	1.7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.3 g
sacharidy	43.8 g
z toho cukry	1.4 g
vláknina	4 g
bílkoviny	7 g
sůl	1.42 g

Norský chléb (vícežrný chléb) SŮL 1,0 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1280 kJ
energetická hodnota kcal	306 kcal
tuky	9.2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1 g
sacharidy	42.8 g
z toho cukry	1.4 g
vláknina	4.6 g
bílkoviny	10.4 g
sůl	1.02 g

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	950 kJ
energetická hodnota kcal	227 kcal
tuky	1.7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.2 g
sacharidy	44.2 g
z toho cukry	1.6 g
vláknina	6.8 g
bílkoviny	4.8 g
sůl	0.972 g

Rohlík pšeničný (bez soli) SŮL 1,2 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1310 kJ
energetická hodnota kcal	312 kcal
tuky	4.9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.5 g
sacharidy	55.4 g
z toho cukry	2.8 g
vláknina	4.2 g
bílkoviny	8.7 g
sůl	1.19 g

Chléb Šumava (pšenično žitný) SŮL
1,1 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1010 kJ
energetická hodnota kcal	241 kcal
tuky	1.2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.3 g
sacharidy	47.2 g
z toho cukry	1.8 g
vláknina	4.9 g
bílkoviny	7.1 g
sůl	1.1 g

Sojový rohlík SŮL 1,1 g/100

Rohlík pšeničný turistický solený
SŮL 1,8 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1320 kJ
energetická hodnota kcal	314 kcal
tuky	5.4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.6 g
sacharidy	55.2 g
z toho cukry	3 g
vláknina	2.9 g
bílkoviny	9.1 g
sůl	1.83 g

Celozrnný chléb SŮL 1,3 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1330 kJ
energetická hodnota kcal	319 kcal
tuky	4.5 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.7 g
sacharidy	56.2 g
z toho cukry	2.5 g
vláknina	3.6 g
bílkoviny	10.7 g
sůl	1.06 g

Žitno pšeničný chléb **SŮL 1,4 g/100**



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	951 kJ
energetická hodnota kcal	227 kcal
tuky	2.3 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.4 g
sacharidy	40.1 g
z toho cukry	1.6 g
vláknina	6 g
bílkoviny	8 g
sůl	1.32 g

Slunečnicový chléb (vícezrný) **SŮL 0,7 g/100**



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	922 kJ
energetická hodnota kcal	220 kcal
tuky	1.1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.3 g
sacharidy	43.1 g
z toho cukry	2.1 g
vláknina	4.7 g
bílkoviny	6.6 g
sůl	1.37 g

Kmínový chléb SŮL 1,4 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1140 kJ
energetická hodnota kcal	273 kcal
tuky	2.7 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1 g
sacharidy	50.4 g
z toho cukry	2.2 g
vláknina	4.5 g
bílkoviny	8.7 g
sůl	1.42 g

Chléb bez lepku s vlákninou SŮL 1,0 g/100

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1300 kJ
energetická hodnota kcal	310 kcal
tuky	7.1 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.9 g
sacharidy	48.7 g
z toho cukry	3.2 g
vláknina	4.7 g
bílkoviny	10.1 g
sůl	0.72 g

Chléb Šumava SŮL 1,3 g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	996 kJ
energetická hodnota kcal	238 kcal
tuky	1.2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.3 g
sacharidy	45.7 g
z toho cukry	1.8 g
vláknina	4.6 g
bílkoviny	8 g
sůl	1.34 g

Toastový chléb světlý SŮL 1,2g/100



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	944 kJ
energetická hodnota kcal	226 kcal
tuky	3.4 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.3 g
sacharidy	40.7 g
z toho cukry	1.5 g
vláknina	6.3 g
bílkoviny	4.3 g
sůl	1.04 g

Kaiserka speciál len **SŮL 1,7 g/100**



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1130 kJ
energetická hodnota kcal	271 kcal
tuky	3.9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	2.4 g
sacharidy	49.1 g
z toho cukry	3.9 g
vláknina	2.8 g
bílkoviny	7.9 g
sůl	1.2 g

Ličenský Kardík **SŮL 0,7 g/100** -
VÍTĚZ TESTU



VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1230 kJ
energetická hodnota kcal	295 kcal
tuky	3.2 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.4 g
sacharidy	54.5 g
z toho cukry	3.5 g
vláknina	2.1 g
bílkoviny	10 g
sůl	1.65 g

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE	na 100 g
energetická hodnota kJ	1000 kJ
energetická hodnota kcal	239 kcal
tuky	2.9 g
z toho nasycené mastné kyseliny	0.4 g
sacharidy	41.7 g
z toho cukry	3.6 g
vláknina	5.6 g
bílkoviny	8.1 g
sůl	0.711 g

Partnerem testování byla akreditovaná laboratoř [ALS Food&Pharmaceutical](#).

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz