

BÍLÉ JOGURTY - RECENZE

Bílé jogurty obsahují mléko, mléčné bílkoviny a probiotické kultury, které vznikají během mléčného kvašení. Pomáhají nám při trávení a posilují obranyschopnost střevní mikroflóry. Při výběru bílého jogurtu je kromě obsahu probiotik důležité sledovat i množství vápníku, tuku a cukru (laktózy). Bílé jogurty se obvykle vyrábí bez konzervačních látek. Pro snadnější orientaci jsme vybrali 5 nejprodávanějších bílých jogurtů a ohodnotili jsme je od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce.

Tip: Připadá-li vám bílý jogurt kyselý a bez chuti, zkuste si jej dochutit čerstvým nebo sušeným ovocem, případně domácí marmeládou s nižším obsahem cukru. Na rozdíl od slazených, ovocných jogurtů budete mít pod kontrolou jeho přesné složení.

Selský jogurt - Hollandia (200 g)



Celkový počet bodů: 5

Kalorie/kJ: 125 kcal/525 kJ

Cena: 12,50 Kč

Obsah probiotických kultur: Selský jogurt Hollandia obsahuje okolo 100 milionů živých mikroorganismů v 1 g, zastupují je živé jogurtové kultury, Bifidobacterium a Lactobacillus acidophilus.

Obsah tuku: 3,5 %

Obsah cukru: 7 g

Obsah vápníku: 250 mg

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: jako jediný ze všech pěti vybraných jogurtů má Selský jogurt Hollandia rozepsané přesné složení. Výrobce navíc uvádí další důležité informace, jako např. neklopit, aby nedošlo ke ztrátě důležitých biokultur a informaci o tom, že neobsahuje lepek. Selský jogurt je vhodný pro kojence od ukončeného 7. měsíce.

Activia bílá – Danone (120 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ: 83 kcal/349 kJ

Cena: 8,90 Kč

Obsah probiotických kultur: jogurtová kultura a bifidokultura, výrobce neuvádí přesné složení

Obsah tuku: 3 %

Obsah cukru: 6,2 g

Obsah vápníku: 174 mg

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Activia je vhodnou volbou především pro dospělé lidi se zažívacími problémy. Obsahuje živé biokultury i dostačující dávku vápníku. Jediné, co bychom jí mohli vytknout, je, že ve 120 g obsahuje relativně vysoké množství cukru (laktózy).

KLASIK bílý jogurt - OLMA (150 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ: 89 kcal/375 kJ

Cena: 6,90 Kč

Obsah probiotických kultur: živé jogurtové kultury, výrobce neuvádí přesné složení

Obsah tuku: 2,4 %

Obsah cukru: 6 g

Obsah vápníku: výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Bílý jogurt KLASIK si svůj název opravdu zaslouží. Příznivá cena, nižší obsah tuku a cukr v normě. Ale to, co bychom my jako spotřebitelé rádi věděli, neuvádí. Chybí nám zde jaké a kolik živých jogurtových kultur obsahuje a kolik vápníku se v 150 g tohoto jogurtu nachází.

Bílý jogurt BIFIDO – albert Quality (150 g)



Celkový počet bodů: 2

Kalorie/kJ: 95 kcal/396 kJ

Cena: 7,50 Kč

Obsah probiotických kultur: jogurtová a bifidogenní kultura, výrobce neuvádí přesné složení

Obsah tuku: 2,3 %

Obsah cukru: 7,9 g

Obsah vápníku: výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Tento bílý jogurt máte svým názvem Bifido. Lidé, kteří si jej koupí obvykle věří, že je kvalitnější než jeho o něco levnější bratr - Bílý jogurt albert Quality. Nás ovšem překvapilo složení, ve kterém se nachází sušené mléko a jedlá želatina. Náhračky, které sice zdraví přímo neohrožují, ale jsou naprosto zbytečné.

Choceňský smetanový jogurt (150 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie kJ: 179 kcal/750 kJ

Cena: 7,90 Kč

Obsah probiotických kultur: živé jogurtové kultury, výrobce neuvádí přesné složení

Obsah tuku: 10 %

Obsah cukru: 5,9 g

Obsah vápníku: 165 mg

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: U Choceňského bílého jogurtu je jedinou nevýhodou smetana. Pro dospělé lidi se zvýšenou hladinou cholesterolu v krvi se nedoporučuje. Pro děti je ovšem Choceňský jogurt dobrou volbou a zárukou zdravého a kvalitního výrobku.

Náš tip – vítěz kategorie: Selský jogurt Hollandia



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvtah.cz www.mamdepku.cz www.mujkouc.cz www.mezdravi.cz

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.