

Celozrnné sušenky - recenze

Jistě znáte reklamu s heslem: začněte den dobrou snídaní. I když my v redakci máme trochu jinou představu o zdravé snídani, pro někoho mohou být celozrnné sušenky řešením tzv. snídane v běhu nebo do práce. V případě, že se pro tento způsob stravování rozhodnete, zvažte při nákupu celozrnných sušenek hned několik věcí. V první řadě obsah cereálií, cukru, všimněte si především kalorických hodnot a jaké konzervační látky sušenky obsahují.

Tip: Pro celozrnné sušenky platí stejné pravidlo jako pro kterékoliv jiné cereální výrobky. Aby byly lépe stravitelné, je zapotřebí je vždy po konzumaci řádně zapít vodou, nejlépe neperlivou a neochucenou.

OPAVIA – BeBe Dobré ráno (50 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie /kJ na 1 sušenku (12,5 g): 56 kcal/234 kJ

Cena: 8,90 Kč

Obsah cukru: Bebe Dobré ráno obsahuje běžný rafinovaný cukr, v 1 sušence se nachází 8,6 g sacharidů, z toho 2,4 g cukru.

Obsah cereálií: největší podíl ve složení celého balení sušenek BeBe má pšeničná mouka (47,1%), dále pak celozrnné cereálie (19,3%), jež zastupují ovesné vločky, celozrnná pšeničná mouka, celozrnná ječná mouka a dále pak žitná mouka (4,6%).

Obsah vlákniny: 1 sušenka obsahuje 0,5 g vlákniny

Konzervační látky: obsahuje kypřící látky hydrogenuhličitan amonný (E 503), hydrogenuhličitan sodný (E 500) a disforečnan disodný (E 450), které jsou v malém množství neškodné a jejich použití je běžné v pečárenském průmyslu. Emulgátory estery mono a diglyceridů (E 476) MK s kyselinou mono- a diacetylvinnou se používají ke zpomalování plísni a v omezeném množství nejsou prokázány nežádoucí účinky na lidský organismus.

Naše hodnocení: tyto celozrnné sušenky navíc obsahují sušené mléko, které v chuti cítíte, směs vitamínů a minerálních látek, jež jsou ale v tomto poměru zanedbatelné.

SEDITA – ego fruits + cereal s čokoládovou polevou (50 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie /kJ na 1 sušenku (16,6 g): 82 kcal/345 kJ

Cena: 8,90 Kč

Obsah cukru: jak v sušenkách, tak v čokoládové polevě se nachází rafinovaný cukr, dále pak glukózový sirup, v menší míře slouží jako sladidlo hrozinky a med. V 1 sušence naleznete 11,5 g sacharidů, z toho 5,8 g cukru.

Obsah cereálií: celkový obsah cereálií v balení sušenek ego je 42%, nachází se tam pšeničná a celozrnná pšeničná mouka, žitná a ječmenná mouka, ovesné vločky.

Obsah vlákniny: sušenka obsahuje cca. 1 g vlákniny

Konzervační látky: sušenky ego obsahují stejně jako BeBe Dobré ráno kypřící látky hydrogenuhličitan amonný (E 503) a sodný (E 500). Dále pak emulgátory fosfatidy amonné (E 442) působící jako antioxidant a polyglycerolpolyricin-oleát (E 476), které se přidávají do čokoládových polev, mohou být vyrobeny z živočišných tuků a nejsou prokázány negativní účinky na lidské zdraví.

Naše hodnocení: sušenky navíc obsahují kandovanou pomerančovou kůru, která jim dodává zajímavější, ale přebíjející chuť.

albert Quality – cereální sušenky s meruňkami (50 g)



Celkový počet bodů: 2

Kalorie /kJ na 1 sušenku (16,6 g): 84 kcal/353 kJ

Cena: 5,90 Kč

Obsah cukru: cereální sušenky obsahují rafinovaný cukr, glukózový sirup a v menší míře je oslazují sušené meruňky, v 1 sušence se nachází přibližně 10,2 g sacharidů, přesný obsah cukru výrobce neuvádí.

Obsah cereálií: přesné množství cereálií výrobce neuvádí, na prvním místě ve složení se nachází pšeničná mouka, ovesné vločky a sušené otruby.

Obsah vlákniny: výrobce neuvádí

Konzervační látky: tyto cereální sušenky obsahují stejně jako ty dvě předešlé kypřící látky hydrogenuhličitan amonný (E 503) a sodný (E 500).

Naše hodnocení: ve složení dále naleznete strouhaný kokos, sušené mléko, a zcela překvapivě extrakt z oregana. Sušenky chutnají po meruňkách, jinak jsou mdlé a necítíte v nich cereálie, pouze mouku.

Pravé cereální sušenky – polomáčené (75 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie /kJ na 1 sušenku (8,3 g): 41 kcal/171 kJ

Cena: 10,90 Kč

Obsah cukru: polomáčené cereální sušenky obsahují z větší části rafinovaný cukr, dále pak sladový výtažek a přibližně ze 2% třtinový cukr, celkový energetický obsah sacharidů tvoří cca 44% na 75 g.

Obsah cereálií: přesné množství cereálií výrobce neuvádí, nejvíce z cereálií obsahují sušenky pšeničnou mouku, v menší míře pak ovesné vločky, celozrnnou pšeničnou mouku, kukuřičnou mouku a sezam.

Obsah vlákniny: výrobce neuvádí

Konzervační látky: tyto cereální sušenky obsahují stejné kypřící látky jako ostatní sušenky hydrogenuhličitan amonný (E 503) a sodný (E 500). Dále pak emulgátor esterů mono a diglyceridů (E 476) mastných kyselin a umělou aromatickou látku ethylvanilin.

Naše hodnocení: poleva je vytvořena z hořké čokolády, proto nejsou sušenky tolik sladké. Navíc je zde viditelný obsah sezamu a hodnotíme i snahu přidat třtinový cukr.

Emco – myslí na zdraví (60 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie /kJ na 1 sušenku (10 g): 45 kcal/190 kJ

Cena: 10,90 Kč

Obsah cukru: myslí sušenky obsahují rafinovaný cukr, v 1 sušence se nachází cca. 6 g sacharidů, z toho 2 g cukru.

Obsah cereálií: na prvním místě ve složení jsou uvedené ovesné vločky (40%), v menší míře pak pšeničná mouka, pšeničné otruby.

Obsah vlákniny: na 1 sušenku 0,8 g vlákniny

Konzervační látky: tyto čokoládové cereální sušenky obsahují stejné kypřicí látky jako ostatní sušenky hydrogenuhličitan amonný (E 503) a sodný (E 500). Dále pak antioxidant askorbylpalmitát (E 304) přidávající se běžně do pekárenských výrobků a nemají nežádoucí účinky.

Naše hodnocení: myslí sušenky obsahují relativně vysoké procento cereálií, navíc nejsou příliš sladké.

Náš tip – vítěz kategorie: Emco – myslí na zdraví

Další recenze:

[Rostlinné tuky](#)

[Ovocné šťávy](#)

[Kečupy](#)

Stáhněte si:

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuvztah.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.