

Mléčné čokolády – recenze

Napsala: Jana Vašáková

Lidé si často spojují chuť čokolády s dětstvím. Její lahodná a sladká chuť v nich vyvolává příjemné pocity. Čokoláda zvyšuje hladinu serotoninu a endorfinů v mozku, což má povzbuzující účinek. Navíc obsahuje stimulanty teobromin a kofein, které dodají organismu energii. V malé míře je čokoláda zdrojem vlákniny, sodíku, železa, hořčíku a draslíku. Ale pozor. Čokoláda je v první řadě hodně kalorická, plná cukru a tuku (kakaového másla) včetně nasycených mastných kyselin. Stačí, když se podíváte na naši recenzi, kde 25 g tvoří jednu tabulku čokolády a porovnáte jejich kvalitu. Pro snadnější orientaci jsme vybrali 5 nejprodávanějších mléčných čokolád a ohodnotili jsme je od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce.

Tip: pokud byste chtěli „zdravě“ mlsat, kupte si raději čokoládu s vyšším obsahem kakaové sušiny, ideálně 70% a více.

Milka – ALPINE MILK (100 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ (ve 25 g): 132 kcal/553 kJ

Cena: 20,- Kč

Obsah kakaové sušiny: nejméně 30%

Obsah tuku (ve 25 g): 7,4 g, z toho nasycené mastné kyseliny 4,3 g

Obsah cukru (ve 25 g): 14,5 g

Obsah vlákniny (ve 25 g): 0,5 g

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Milka patří k nejsladší a zároveň nejméně kalorické čokoládě v této recenzi. Protože obsahuje 30% kakaové sušiny, dáváme jí 4 body.

Figaro – mléčná čokoláda (100 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 25 g): 134 kcal/561 kJ

Cena: 20,- Kč

Obsah kakaové sušiny: nejméně 25%

Obsah tuku (ve 25 g): 7,9 g, z toho nasycené mastné kyseliny 4,8 g

Obsah cukru (ve 25 g): 14 g

Obsah vlákniny (ve 25 g): 0,6 g

Konzervační látky: emulgátor polyglycerolpolycirin-oleát (E 476) se přidává do kakaových a čokoládových pomazánek, mlékárenského másla, emulgovaných tuků a dressingů. Často se používá v kombinaci s lecitinem. Nemá vliv na lidské zdraví.

Naše hodnocení: Kromě živočišného tuku obsahuje čokoláda Figaro i rostlinný tuk. To se v našich poměrech přidává spíše do čokoládových polev. Navíc obsahuje nízké procento kakaové sušiny a emulgátor, bez kterého se jiné čokolády obvykle obejdou. Proto od nás dostává pouhé 3 body.

Albert Quality – Delicata mléčná čokoláda (100 g)



Celkový počet bodů: 5

Kalorie/kJ (ve 25 g): 138 kcal/575 kJ

Cena: 22,- Kč

Obsah kakaové sušiny: nejméně 35%

Obsah tuku (ve 25 g): 8,9 g, obsah nasycených mastných kyselin výrobce neuvádí

Obsah cukru (ve 25 g): 12,5 g

Obsah vlákniny (ve 25 g): výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: tahle čokoláda od z Alberta nás mile překvapila. Je jemná, ne příliš sladká a její chuť potvrzuje 35% obsah kakaové sušiny. Proto od nás dostává všech 5 bodů.

Orion – mléčná čokoláda (100 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 25 g): 137 kcal/574 kJ

Cena: 24,- Kč

Obsah kakaové sušiny: nejméně 25 %

Obsah tuku (ve 25 g): 8,2 g, z toho nasycené mastné kyseliny 4,1 g

Obsah cukru (ve 25 g): 13 g

Obsah vlákniny (ve 25 g): 0,5 g

Konzervační látky: polyglycerolpolycirin-oleát (E 476) viz Figaro

Naše hodnocení: podobně jako Figaro nás ani Orion mléčná čokoláda nijak zvlášť neuchvátila. Jejich složení je velmi podobné, proto nám nezbývá nic jiného než jí dát i stejný počet bodů.

Schogetten – mléčná čokoláda (100 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ (ve 25 g): 133 kcal/554 kJ

Cena: 20,- Kč

Obsah kakaové sušiny: nejméně 30%

Obsah tuku (ve 25 g): 7,7 g, obsah nasycených mastných kyselin výrobce neuvádí

Obsah cukru (ve 25 g): 14,2 g

Obsah vlákniny (ve 25 g): výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Schoetten mléčná čokoláda má velmi podobné složení jako Milka. Je téměř stejně kalorická, tučná, sladká a obsahuje 30% kakaové sušiny. Dáváme 4 body.

Náš tip – vítěz kategorie: Albert Quality – Delicata mléčná čokoláda

Další recenze:

[Celozrnné sušenky](#)

[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.