

## Kečupy - recenze

Téměř každý z nás má doma kečup. Otázkou je, zda si kupujeme ten „nejzdravější“. Při výběru je důležité sledovat podíl rajčat nebo rajčatového protlaku. Zkontrolovat si, zda není zbytečně přeslazený a osolený. Ačkoliv se dnes již běžně prodávají kečupy vyrobené bez konzervačních látek, na trhu naleznete i takové, které obsahují aditiva. Lidé s potravinovou alergií by si měli ve složení všimnout toho, zda kečup neobsahuje stopy celeru. Plusem kvalitních kečupů je jednoznačně výskyt přírodního lykopenu. Pro snadnější orientaci jsme vybrali 5 nejprodávanějších kečupů a ohodnotili jsme je od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce.

Tip: Zkuste si vyrobit vlastní domácí kečup podle našeho receptu. Je to jednoduché, zdravé a navíc víte, co jíte.

### Kečup jemný – Hellmann´s (490 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ ve 100 g: 100 kcal/430 kJ

Cena: 35,- Kč

Obsah rajčatového protlaku: 27%

Obsah cukru: ve 100 g se nachází 17 g cukru

Obsah soli: na 100 g obsahuje 2,25 g soli

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: jemný kečup od Hellmann´s obsahuje přírodní lykopen a je podobně jako řada jiných kečupů ochucený sušenou zeleninou a směsí koření. V našem hodnocení si tento kečup zaslouží 4 body.

### Kečup sladký – Hamé (490 g)



Celkový počet bodů: 1

Kalorie/kJ ve 100 g: výrobce neuvádí

Cena: 24,- Kč

Obsah rajčatového protlaku: ve složení se rajčatový protlak nachází na druhém místě, přesný obsah výrobce neuvádí.

Obsah cukru: cukr je ve složení umístěn na třetím místě, přesný obsah výrobce neuvádí

Obsah soli: přesný obsah výrobce neuvádí

Konzervační látky: kyselina sorbová (E 200) a kyselina benzoová (E 210) působí v kečupu jako soli proti plísním, kvasinkám a bakteriím, ve větším množství mohou způsobit kopřivku.

Naše hodnocení: s tímto kečupem vlastně ani nevíte, co přesně jíte, snad jen to, že je sladký a plný konzervačních látek, proto dostává nejmenší počet bodů.

### **Otmánek Kečup „baby“ - OTMA (300 g)**



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ ve 100 g: výrobce neuvádí

Cena: 19,- Kč

Obsah rajčatového protlaku: ve složení se rajčatový protlak nachází na druhém místě, přesný obsah výrobce neuvádí

Obsah cukru: cukr je ve složení umístěn na třetím místě, přesný obsah výrobce neuvádí

Obsah soli: přesný obsah výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: od výrobce se moc informací nedozvíte, snad jen to, že je bez konzervačních látek, obsahuje méně soli a více rajčatového protlaku a tudíž je vhodný pro děti. Pro nedostatečné informace musíme dát Otmánkovi pouze 3 body.

### **Kečup jemný – albert Quality (490 g)**



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ ve 100 g: 118 kcal/501,5 kJ

Cena: 20,- Kč

Obsah rajčatového protlaku: 100 g kečupu obsahuje 140 g rajčat a rajský protlak

Obsah cukru: kečup je oslazen glukózo-fruktózovým sirupem, ve 100 g se nachází 26,2 g cukru

Obsah soli: max. 3,5%

Konzervační látky: sorban draselný (E 202) zpomaluje v potravinách růst plísní, je-li použit v malém množství, nejsou známy žádné nežádoucí účinky.

Naše hodnocení: ačkoliv je v tomto kečupu použit glukózo-fruktózový sirup místo běžného rafinovaného cukru, je příliš sladký. Dále je chemicky konzervován, proto mu musíme dát 3 body.

### **Rajčatový kečup jemný – HEINZ (570 g)**



Celkový počet bodů: 5

Kalorie/kJ v 100 g: 103 kcal/440 kJ

Cena: 42,- Kč

Obsah rajčatového protlaku: ve 100 g kečupu se nachází 132 g rajčat

Obsah cukru: cukr je ve složení uveden na třetím místě, v nutričních hodnotách naleznete 24,1 g sacharidů (z toho je jen část přidaných cukrů) na 100 g kečupu.

Obsah soli: přesný obsah výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: tento kečup s dlouholetou tradicí je vyroben z rajčat místo rajského protlaku, obsahuje přírodní lykopen. Není vyroben z umělých barviv, zahušťovadel ani konzervačních látek, proto dáváme plných 5 bodů. Pozor, kečup obsahuje stopy celeru.

**Náš tip – vítěz kategorie: Rajčatový kečup jemný – Heinz**

**Další recenze:**

[Müsli tyčinky](#)

[Bílé jogurty](#)

**Stáhněte si:**

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

Email: [vasakova@mindsoft.cz](mailto:vasakova@mindsoft.cz)

[www.mujuvztah.cz](http://www.mujuvztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

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