

Mléčné nanuky s kakaovou polevou – recenze

Napsala: Jana Vašáková

Zmrzliny a nanuky máme obvykle spojené s dětstvím a létem. Milujeme jejich sladkou mléčnou chuť a ledovou praskající čokoládu. Většina z nás má svou oblíbenou „značku“, kterou by za nic na světě nezměnila. I já mám tu svou. Proto jsem byla překvapena, že kromě aromat se od sebe složením moc neliší. Bez výjimky obsahují poměrně velké množství jednoduchých cukrů. Tuky zde zastupují nasycené mastné kyseliny (mono a diglyceridy), které vznikají během úpravy potravin a jsou vyrobené z jedlých živočišných a rostlinných tuků. Ačkoliv v malém množství nemají nasycené mastné kyseliny přímý vliv na zdraví člověka, jejich zvýšený příjem zároveň zvyšuje hladinu „zlého“ cholesterolu v krvi. Všechny nanuky v této recenzi obsahují stabilizátory E410 (karubin), E 412 (guma guar), E 407 (karagenan), E 401 (alginát sodný), jež mohou ve větším množství způsobovat trávicí potíže, u citlivých jedinců způsobit při styku s pokožkou kopřivku a v případě alginátu ztěžovat vstřebávání některých živin (železa). Ale protože je našim zvykem ohodnotit 5 výrobků od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce, i v této recenzi jsme pro vás vybrali vítěze.

Tip: kupte si kvalitní bílý jogurt, přidejte trošku strouhaného kokosu nebo bio vanilkový cukr, vložte do tvořítka na zmrzlinu a zamražte – uvidíte ten chuťový rozdíl.

Míša – Tipafrost (55 ml)



Celkový počet bodů: 5

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 230 kcal/960 kJ

Cena: 12,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 ml): 21 g

Obsah bílkovin (ve 100 ml): 6 g

Obsah tuku (ve 100 ml): 13 g

Kakaová poleva: 18% (kakao 9%)

Konzervační látky: (mono a diglyceridy mastných kyselin), stabilizátory (alginát sodný, karagenan, karubin, guma guar)

Naše hodnocení: Tento mražený tvarohový krém s kakaovou polevou je vyroben z tvarohu (53%) a smetany, proto obsahuje poměrně velké množství sacharidů, bílkovin a tuku. Pokud zrovna nedržíte dietu a máte cholesterol v normě, vychutnejte si stejně jako my jeho „pochtivou“ chuť. Míšovi dáváme 5 bodů.

Eskymo – Algida (50 ml)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 210 kcal/880 kJ

Cena: 8,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 ml): 18 g

Obsah bílkovin (ve 100 ml): 2 g

Obsah tuku: min. 14 g

Kakaová poleva: 25%

Konzervační látky: emulgátor (mono a diglyceridy mastných kyselin), stabilizátory (alginát sodný, karagenam, karubin, guma guar)

Naše hodnocení: Mražený krém s rostlinným tukem s kokosovou příchutí s kakaovou polevou s názvem Eskymo obsahuje příliš mnoho tuku. Jeho chuť nezachrání ani kokosové aroma. Dáváme pouhé 3 body.

Ledňáček – Algida (45 ml)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 200 kcal/840 kJ

Cena: 8,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 ml): 18 g

Obsah bílkovin (ve 100 ml): 1,5 g

Obsah tuku: 14 g

Kakaová poleva: 9%

Konzervační látky: emulgátor (mono a diglyceridy mastných kyselin), stabilizátory (alginát sodný, karagenam, karubin, guma guar) a aroma (výrobce neuvádí, které)

Naše hodnocení: Tento mražený krém s rostlinným tukem vanilkový s kakaovou polevou se liší od Eskyma pouze jiným aroma. Proto Ledňáčkovi nemůžeme dát více jak 3 body.

Rampoušek – albert Quality (45 ml)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 175 kcal/728,5 kJ

Cena: 5,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 ml): 14,6 g

Obsah bílkovin (ve 100 ml): 1,6 g

Obsah tuku: 12 g (rostlinný tuk 5,7%)

Kakaová poleva: 25%

Konzervační látky: emulgátor (mono a diglyceridy mastných kyselin, stabilizátory (alginát sodný, karagenam, karubin, guma guar)) a vanilková aromata (výrobce neuvádí, které)

Naše hodnocení: Další tučný nanuk bez fantazie a chuti. Rampáček - mražený vanilkový krém s rostlinným tukem v kakaové polevě získává 3 body.

Kuba – Prima (50 ml)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie kJ (ve 100 g): 112 kcal/468 kJ

Cena: 10,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 9,8 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 4,3 g

Obsah tuku (ve 100 g): 5,9 g

Kakaová poleva: výrobce neuvádí

Konzervační látky: emulgátor (lecitin), stabilizátory (alginát sodný, karagenam, karubin, guma guar) a E 415 (guma xanthan) a přírodní identické čokoládové aroma

Naše hodnocení: Hledat nutriční hodnoty v mraženém tvarohovém krému v čokoládové polevě s názvem Kuba je nadlidský výkon. A když jsme je nakonec našli, zjistili jsme, že jsou uvedeny pouze v procentech, a to na 100 g výrobku (ne 100 ml – což je rozdíl). Protože Kuba obsahuje téměř 50% tvarohu, získal od nás 4 body.

Náš tip – vítěz kategorie: Míša – Tipafrost



© Napsala Jana Vašáková

Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mezdravi.cz

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