

MÜSLI TYČINKY - RECENZE

Müsli tyčinky mohou být dobrou svačinou jak pro děti, tak pro dospělé. Dodávají tělu potřebnou energii před sportem a jsou zdrojem cereálií. Pro svou vysokou energetickou hodnotu nejsou vhodné pro lidi s nadváhou a obezitou. Když si přečtete informace uvedené na obalu a zjistíte složení většiny müsli tyčinek, možná budete nemile překvapeni. Většina z nich je plná cukru a potravinových náhražek. Proto jsme vybrali čtyři müsli tyčinky, které seženete běžně v supermarketu a ohodnotili jsme je od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce.

Tip: Pro müsli tyčinky 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.

Fit müsli šťavnatá (30 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie /kJ: 108 kcal /452 kJ

Cena: 7,90 Kč

Obsah cukru: škrobový sirup - je formou sacharózy, tedy patří mezi disacharidy a běžně se používá pro výrobu müsli tyčinek. Sladidlo se u této tyčinky nachází hned na prvním místě složení, to znamená, že tvoří převážnou část celkového složení a laicky řečeno: je neuvěřitelně sladká.

Obsah ovesných a pšeničných vloček: 22 %

Obsah ovoce v sušené podobě: 26 %

Konzervační látky: oxid siřičitý (E 221) - se používá ke konzervaci výrobků obsahujících ovoce a zeleninu, je účinný proti bakteriím. Může vyvolávat alergické a astmatické reakce.

Naše hodnocení: tyčinka Fit müsli šťavnatá nabízí ideální poměr ovoce a cereálií. Škoda jen, že je ošetřena oxidem siřičitým a její chuť je příliš sladká.

Müsli tyčinka s jablky – albert Bio (30 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie /kJ: 108 kcal /453 kJ

Cena: 11,90 Kč

Obsah ovesných a pšeničných vloček: výrobce neuvádí %, vzhledem k tomu, že se tato položka nachází na druhém místě ve složení, můžeme počítat cca. 20 %

Obsah ovoce v sušené podobě: 12,9 %

Konzervační látky: výrobce neuvádí

Obsah cukru: maltózový sirup – je forma glukózy, patří mezi monosacharidy. Ve složení se nachází hned na prvním místě, proto zastává v poměru k ostatním složkám největší procento.

Naše hodnocení: na to, že tato müsli tyčinka má na obalu logo Bio, ve složení nenaleznete přesné podíly jednotlivých surovin a tudíž se můžete jen domnívat, kolik procent která položka může mít. Plusem je obsah vlákniny 2,3 % a to, že z části je tyčinka doslazena rozinkami.

CORNY fruition s meruňkami a čokoládovou polevou



Celkový počet bodů: 3

Kalorie /kJ: 98 kcal /376 kJ

Cena: 7,90 Kč

Obsah pšeničné, rýžové a kukuřičné mouky a ovesné vločky: výrobce neuvádí %, v poměru k ovoci bude toto číslo zanedbatelné.

Obsah ovoce v sušené podobě: 40 %

Konzervační látky: emulgátor fosfatidy amonné (E 442) se běžně používá jako antioxidant do čokoládových a kakaových výrobků, nemá žádné nežádoucí účinky. Dále neškodný emulgátor patří do skupiny tartaroglyceridů (E 471), který se mimo jiné přidává i do dětské výživy. A nakonec tzv. hodný uhličitán sodný (E 500) používající se jako kypřící prášek.

Obsah cukru: glukózový sirup, glukózo-fruktózový sirup, přírodní cukr v müsli tyčince a běžný rafinovaný cukr v čokoládové polevě.

Naše hodnocení: u CORNY fruition s meruňkami a čokoládovou polevou je jednoznačně plusem podíl ovoce, škoda jen, že při výrobě použili z větší části mouku a ne celé vločky. Nenechte se zmást éčky, zde jsou neškodná.

Fly müsli s jahodami a jogurtovou polevou



Celkový počet bodů: 2

Kalorie /kJ: 85,8 kcal /360 kJ

Cena: 6,90 Kč

Obsah rýže, pšeničných, ovesných a kukuřičných vloček: 14 %

Obsah ovoce v sušené podobě: 14 %

Konzervační látky: sorbitol (E 420) – je ve skutečnosti sladký cukerný alkohol, zde slouží jako sladidlo, zvlhčovač, stabilizátor a zahušťovač.

Obsah cukru: škrobový sirup a invertní cukr v jogurtové polevě a v ovoci

Naše hodnocení: i když tyčinka Fly müsli s jahodami a jogurtovou polevou nabízí 4 cereálie, vitamín C a E, je příliš sladká a podíl ovocné složky je malý, z toho důvodu dostává 2 body.

Nestlé Fitness (23,5 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie /kJ: 89 kcal /374 kJ

Cena: 8,90 Kč

Obsah celozrnné pšenice a rýže: 55 %

Obsah ovoce v sušené podobě: neobsahuje

Konzervační látky: fosforečnan sodný (E 339) – zde reguluje kyselost, je-li ho v potravině nadbytek, může narušit rovnováhu mezi vápníkem a fosforem v těle, proto je do této tyčinky přidáno cca. 170 mg vápníku navíc.

Obsah cukru: cukr, glukózový sirup, sirup z invertního cukru a sladový výtažek z ječmene

Naše hodnocení: Nestlé Fitness je obohacena o řadu vitamínů, především skupiny B a minerálních látek jako je např. vápník nebo železo. Naleznete zde vysoký poměr cereálií

a přírodní antioxidant s obsahem tokoferolů (vitamínu E). Tato cereální tyčinka si zaslouží 4 body.

Náš tip – vítěz kategorie: Müsli tyčinka s jablky – albert Bio a Nestlé Fitness



© Napsala Jana Vašáková
Odbornice na zdravou výživu

Email: vasakova@mindsoft.cz

www.mujuztah.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.

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)