

## Ovocné smetanové jogurty – recenze

Napsala: Jana Vašáková

Nedávno jsme pro vás připravili recenzi na bílé jogurty, nyní se zaměříme na ovocné smetanové jogurty. V době, kdy se „zbrojí“ proti tzv. light verzím, automaticky saháme po jogurtech vyrobených z polotučného mléka nebo smetany. Záleží na tom, co od jogurtu očekáváme. Někoho honí mlsná, někdo potřebuje nasytit, jiný chce dodat tělu potřebné probiotické kultury. V případě smetanových jogurtů si obvykle chceme vychutnat lahodnou krémovou chuť, sníst trošku té živé jogurtové kultury a nehledíme přitom na kalorie. Podstatná je zde především kvalita. Jak ji poznáte? V první řadě se zajímejte o to, co jíte. Čtěte etikety, zjistěte si, z čeho je jogurt vyrobený, zda není příliš sladký, kolik obsahuje tuku a podílů ovocné složky. Pro snadnější orientaci jsme vybrali 5 nejprodávanějších ovocných smetanových jogurtů a ohodnotili jsme je od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce.

Tip: smetanové jogurty obsahují relativně velké množství cholesterolu, proto je do svého jídelníčku zařaďte 1 maximálně 2x do týdne.

### Sanée krémový jogurt višň - Zott (150 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 g): 128 kcal/537 kJ

Cena: 9,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 15, 2 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 3,1 g

Obsah tuku: min. 6,1 %

Podíl ovocné složky: 14%

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Sanée krémový jogurt je jako jediný z jogurtů v této recenzi vyroben z mléka a smetany. Už na třetím místě ve složení je cukr, višně jsou částečně nahrazeny višňovou šťávou a v neposlední řadě obsahuje glukózo-fruktózový sirup. Za příliš velké množství jednoduchých cukrů od nás získává 3 body.

### Cavalier jahoda – Olma (130 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ (ve 100 g): 172 kcal/720 kJ

Cena: 11,50 Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): výrobce neuvádí

Obsah bílkovin (ve 100 g): výrobce neuvádí

Obsah tuku: min. 10,5 %

Podíl ovocné složky: 30%

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Smetanový jahodový jogurt Cavalier díky nedostatečným informacím na obalu toho o sobě moc neřekne. Jenže když ho ochutnáte, už na něj při nákupu nikdy nezapomenete. Pro svou jemnost a vysoký podíl ovocné složky si zaslouží 4 body.

### Smetanový jogurt z Valašska jahoda s vanilkou – Mlékárna Valašské Meziříčí (150 g)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 g): 148 kcal/620 kJ

Cena: 9,50 Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): výrobce neuvádí

Obsah bílkovin (ve 100 g): výrobce neuvádí

Obsah tuku: min. 8%

Podíl ovocné složky: 9%

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Kromě jahod obsahuje smetanový jogurt z Valašska 7% vanilkovou složku. Ta mu dodává specifickou, možná až zbytečně zavádějící chuť. Ve složení chybí nutriční údaje, proto od nás dostává pouhé 3 body.

### Florian smetanové pokušení lesní směs – Olma (150 g)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ (ve 100 g): 144 kcal/600 kJ

Cena: 6,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 14,5 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 2,7 g

Obsah tuku: min. 8%

Podíl ovocné složky: 15%

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Florian smetanové pokušení opravdu patří mezi sladké pokušitele. Obsahuje 5,4% lesního ovoce, je relativně dobrým zdrojem bílkovin a prodává se za přijatelnou cenu. Na náš vkus by mohl obsahovat méně cukrů, proto dostává 4 body.

### Choceňský smetanový jogurt borůvka – Choceňská mlékárna (150 g)



Celkový počet bodů: 5

Kalorie kJ (ve 100 g): 127 kcal/530 kJ

Cena: 11,- Kč

Obsah sacharidů (ve 100 g): 10,1 g

Obsah bílkovin (ve 100 g): 3 g

Obsah tuku: min. 8 %

Podíl ovocné složky: 16%

Konzervační látky: bez konzervačních látek

Naše hodnocení: Choceňský smetanový jogurt je označen logem garance kvality (a klaso). Kromě smetanové chuti, nabízí celé borůvky, nízký poměr sacharidů a relativně hodně bílkovin. Jeho koupí navíc přispějete Fondu ohrožených dětí. Získává zasloužených 5 bodů.

**Náš tip – vítěz kategorie: Choceňský smetanový jogurt borůvka**



© Napsala Jana Vašáková  
Odbornice na zdravou výživu

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

[www.mujuvtah.cz](http://www.mujuvtah.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.