

100% ovocné džusy – RECENZE

Napsala: Jana Vašáková

Protože se blíží žíznivé letní období, rozhodla jsem se napsat recenzi na 100% ovocné džusy. Co od nich vlastně očekáváme? V první řadě rychlý přísun sacharidů (fruktózy), dále pak vitamíny a vlákninu. Raději než nektar vybírejte 100% ovocné džusy bez přidaného cukru, konzervačních látek, umělých barviv a aromat. To, jestli obsahují navíc přidané vitamíny, nehraje v případě kvalitních džusů žádnou roli. Dejte přednost takovým ovocným džusům, které nabízejí „fresh“ variantu nebo alespoň dužinu. V dnešní době je výběr tak velký, že uspokojí i největší zastánce zdravé výživy. Pro snadnější orientaci jsme pro vás vybrali 5 nejprodávanějších 100% ovocných džusů a ohodnotili jsme je od 1 do 5 s tím, že 1 bod je nejméně a 5 bodů naopak nejvíce.

Tip: abyste své ledviny nezatěžovali více než je nutné, ředte 100% džusy s vodou v poměru 1:1.

Relax – 100% jablko fresh juice (1 l)



Celkový počet bodů: 5

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 47 kcal/201 kJ

Cena: 37,- Kč

Obsah ovocné složky: 100% jablečné šťávy

Obsah cukru (ve 100 ml): 10,5 g sacharidů, z toho cukry 10,2 g (fruktóza)

Obsah vlákniny (ve 100 ml): 1,4 g

Obsah vitamínů (ve 100 ml): vitamín C 30 mg (50% doporučené denní dávky DDD)

Konzervační látky: bez konzervačních látek, umělých aromat a barviv

Naše hodnocení: reklamní tah firmy Relax: vím, co piju, 1,5 kg jablek lisovaných za studena, zdroj vitamínu C, 100% ovocná šťáva a nic jiného, je v tomto případě na místě. Dáváme plných 5 bodů.

Hello – 100% pomeranč (1 l)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 45 kcal/190 kJ

Cena: 25,- Kč

Obsah ovocné složky: 100% pomerančové šťávy z koncentrátu

Obsah cukru (ve 100 ml): 11,2 g sacharidů (fruktóza)

Obsah vlákniny (ve 100 ml): výrobce neuvádí

Obsah vitamínů (ve 100 ml): výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervantů a bez přidaného cukru

Naše hodnocení: Hello 100% pomerančový džus patří mezi standardní nabídku na českém trhu. Co mu lze vytknout, je nedostatečné množství informací uvedených na obalu. Dáváme 3 body.

Albert Quality – 100% růžový grapefruit (1 l)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 40 kcal/170 kJ

Cena: 25,- Kč

Obsah ovocné složky: 100% grapefruitová šťáva vyrobená z koncentrátu

Obsah cukru (ve 100 ml): 10 g sacharidů (fruktóza)

Obsah vlákniny (ve 100 ml): výrobce neuvádí

Obsah vitamínů (ve 100 ml): výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek, umělých sladidel a barviv

Naše hodnocení: grapefruitový džus značky Albert Quality se svou kvalitou podobá džusu Hello. Chybí nám zde především informace o množství vlákniny a specifická šťavnatá chuť růžového grapefruitu. Dáváme 3 body.

Pfanner – 100% multivitamin (1 l)



Celkový počet bodů: 4

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 53 kcal/226 kJ

Cena: 35,- Kč

Obsah ovocné složky: 100% šťávy z mnohoovocného koncentrátu

Obsah cukru (ve 100 ml): 11,7 g sacharidů, z toho cukry 11,2 g (fruktóza)

Obsah vlákniny (ve 100 ml): 0,4 g

Obsah vitamínů (ve 100 ml): obohacena směsí vitamínů C, skupiny B, E a provitamínu A, 15% DDD

Konzervační látky: bez konzervačních látek, umělých sladidel a barviv

Naše hodnocení: multivitaminový džus značky Pfanner je vyroben ze dřeně 13 druhů ovoce. Přirozeně by měl obsahovat vysokou dávku vitamínů, je tedy nutné jej ještě více obohacovat? My osobně bychom uvítali více dužiny. Za snahu dáváme 4 body.

Rauch happy day – 100% ananas (1 l)



Celkový počet bodů: 3

Kalorie/kJ (ve 100 ml): 54 kcal/228 kJ

Cena: 45,- Kč

Obsah ovocné složky: 100% ananasová šťáva vyrobená z koncentrátu

Obsah cukru (ve 100 ml): 12,3 g sacharidů, z toho cukru 12 g (fruktóza)

Obsah vlákniny (ve 100 ml): 0,1 g

Obsah vitamínů (ve 100 ml): výrobce neuvádí

Konzervační látky: bez konzervačních látek, umělých sladidel a barviv

Naše hodnocení: protože ananas obsahuje velké množství přirozených cukrů, počítejte s tím, že je i tento džus poměrně hodně kalorický. Co nám osobně vadí, je mále množství vlákniny a zbytečně vysoká cena. Dáváme 3 body.

Náš tip – vítěz kategorie: Relax – 100% jablko fresh juice

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.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.