

## TEST Polevy na müsli tyčinkách

Jsou přeslazené a mají špatné tuky, kupujte výrobky bez nich Strany C1 až C3

## AUTO Perličky z bazaru

Vyzkoušeli jsme deset let starý golf Strany C4 a C5



PÁTEK 1. 2. 2013  
WWW.IDNES.CZ

C

Rodina  
Sáňkařské trasy: seznam oficiálních i neoficiálních drah

**Zápisník**  
Müslí tyčinka, nebo kobliha?



Michaela Svobodová  
redaktorka  
MF DNES

Test rádoby zdravých tyčinek nedopadl podle představ výživových poradců. Ani podle představ lidí, kteří si nechtejí ničit tělo nekválitními potravinami. Radost by z nich snad mohla mít jen fitness centra, kam se budou zoufali lidé hrout. A proč to všechno? Většina lidí chápá takové pamlsky jako zdravé. Müslí, cereální a ovocné sušenky si kupují ve snaze dostat dolů pár kilo. Osláv je pěkný obal pokrytý ovocem, obilím nebo mlékem. Ve finále by přitom člověk udělal lépe, kdyby si dal kus kvalitní čokolády, na které by si pochutnal. Kalorická hodnota je často stejná, cena také. Když jsme oslovili výrobce s tím, že se jejich tyčinka umístila v nejhorší kategorii, snažili se vysvětlit, že jejich výrobek není určen na hubnutí, ale pro lidi, kteří potřebují doplnit energii. Ze zrovna jejich tyčinka do testu nespadá, protože je s polevou, ovocná, s moukou či bez. Všechny argumenty akceptují. Na druhou stranu – zajímá tato informace zákazníka? Přijde do obchodu a už mu oči láťají. Během chvíle má v košku cosi, co se tváří jako zdravá tyčinka. Test jako tento vznikl právě proto. Aby upozornil na to, že tyto produkty v dřívě většině případu nejsou určeny na hubnutí. Nechtěli jsme uškodit výrobčům, ale pomoci zákazníkům s lepším nákladem.



Foto: Shutterstock

# MÜSLI tyčinky

Nekvalitní tuky útočící na srdce a cévy a **příliš mnoho kalorií**. To není bilance bramborových lupínek, ale zdravě vypadajících tyčinek. Ukázal to test MF DNES.

T várí se zdravě. Často se pyšní nápisem typu fit a většina zákazníků je vinná jako zdravou svačinu. Není to pravda, mnohé z nich jsou doslova nezdravé, proto je třeba mezi nimi vybrat. Jak ukázal test jedenácti výrobků, problém se objevuje hned na několika frontách.

Tím nejvíce překvapivým je, že obsahují tuky – transmastné kyseliny, které působí na hladinu cholesterolu hůře než živočišné tuky.

Evropský unie před takovými tuky důrazně varuje a třeba Dánsko či Rakousko již zakázalo prodávat jídlo, které obsahuje více než dvě procenta uměle vytvořených transkyselin. U této třetiny testovaných tyčinek byl přitom podíl transkyselin vyšší, mnohdy i dvojnásobně.

Denně byste podle Světové zdravotnické organizace neměli sníst více než 2,5 g těchto tuků. Stačí dvě „špatné“ tyčinky a limit je překročen. Například tyčinka Cereo s kousky višní obsahuje rovnou 1,49 gramu TFA (mezinárodně uznávaná zkratka pro transmastné kyseliny).

### Zhorší dobrý i špatný cholesterol

Proč jsou tuky obsahující transmastné kyseliny TFA tak špatné? Zjednodušeně řečeno: jsou velmi

nekvalitní a pro tělo zcela neužitelné. Zatímco například sádro a máslo zvyšují hladinu špatného cholesterolu a na ten dobrý nemají vliv, TFA zvyšují špatný a návíc snížují dobrý cholesterol. Nejvíce jich je v nekvalitních ztužených tucích.

Vysoký cholesterol neznamená jen riziko ucpaných cév a následného infarktu a mrtvice, lví má i na rozvoj cukrovky.

### Více peněz kvalitou nezajistí

Firmy vyrábějící tyčinky zákonně neporušují. Proč se ale po západním vzoru nesnaží, aby obal TFA ve svých produktech snížily? Mimo zájem často uvádějí, že je to otázka povádky a toho, co odběratel požaduje. A u řetězců je primární cena. To, že řetězce tlačí cenu dolů, není novinka. Tak třeba my jsme tyčinku v obchodě koupili za 3,90 korunu. Marže řetězců bývají i více než 30 procent. Od výrobce by ji tedy obchodník koupil třeba za 2,50 korunu.

Jak však ukazují komplexní výsledky, cena není zcela určující. Mezi třemi nejlepšími produkty se umístila třeba tyčinka Swissi, za kterou jsme dali 5,90 korunu, tedy od začátku letošního roku, již používáme polevy s nízkým obsahem transmastních kyselin, říká Judita Milková, technolog ze

jí je živočišné tuky či palmový olej.

„Není to otázka financí, transkyseliny levnější nejsou. Firma musí zkrátka najít na trhu takový tuk, který bude texturou pro jejich výrobky vhodný. To možné je, ale musí si to vyzkoušet,“ doplňuje docent Marek Doležal z Vysoké školy chemicko-technologické v Praze (VŠCHT).

**Protokol testu**

- Nákup vzorků do testu byl uskutečněn v létě roku 2012.
- Chemické analýzy jednadvaceti námi zakoupených vzorků provedla Vysoká škola chemicko-technologická Praha.
- Zkoumala se kvalita tuků, tedy obsah transmastných kyselin a nasycených mastných kyselin, které jsou v hodnocení zdravotního dopadu tyčinek rozhodující. Kvalitu tuků pak odborníci ohodnotili známou.
- Další složení a energetickou hodnotu tyčinek posuzovala MUDr. Václava Kunová ze Společnosti pro výživu. Na základě hodnocení je rozdělena do kategorií podle toho, jak kvalitní jsou z hlediska výživy. Velkou váhu přikládala i známce kvality tuků.
- V poslední kategorii (Špatné složení, jezte výjimečně) skončily ty, které neměly ideální složení tuků, ale zároveň i mnoho kalorií či cukru.
- V případě, že kalorická hodnota byla vyšší, ale složení (včetně tuků) bylo příznivější, umístila se mezi průměrnými tyčinkami (Při dietě se nehodí, občas neuškodí). Takové tyčinky obsahovaly velké množství ořechů nebo cereál, které snižují glykemický index, a člověk tak dostane hlad až za delší dobu.
- Nejlépe dopadly tyčinky, které měly jak dobré složení tuků, tak nízkou energetickou hodnotu. Kategorie: I při dietě je můžete jíst denně.

- Do testu jsme zařadili všechny tyčinky bez ohledu na to, kolik mají na sobě polevy. Na trhu jsou přitom různé druhy: tyčinky, které jsou ponořené do polevy zcela, jiné jen s polovinou. Někde je poleva čokoládová nebo jogurtová, existují i polevy ovocné. Zákazník ale na první pohled nemůže rozdíl poznat, někde není informace o polevě ani v názvu, někde se může orientovat jen podle obrázku.

**Jaké tuky tělo potřebuje**

Tuky by měly tvořit 30–35 procent denního energetického příjmu s tím, že vrchní hranice je určena pro ty, jejichž váha je v normě. U žen s průměrnou váhou, které denně spofádají jídlo v energetické hodnotě 8 400 kJ, je to **zhruba 66 až 77 gramů tuku denně**. Ve 100 gramech veprivoř kýt je například 12 gramů tuku, v třetiprocentním eidamu 16 gramů tuku.

**Transmastných kyselin nemá být denně více jak 2,5 gramů tuku, nasycených mastných více jak 20 gramů.** Pokud chcete snížit váhu, je vhodné množství tuků ve stravě omezit, nicméně ne na minimum. Pokud byste se tukům vyhýbali a snížili příjem **pod 20 gramů, hrozí nedostatek vitamínů** rozpustných v tucích (A, D, E, K) a esenciálních mastných kyselin.

**Špatné tuky** obsahují větší množství nasycených a transmastných kyselin, které mají negativní vliv na zdraví. Těsto tukům bychom se měli vyhýbat a v jídelníčku by měly být zastoupeny maximálně z jedné třetiny. Jsou v živočišných tucích (máslo, sádro, maso, mléko), ale i v některých druzích polev (zejména levných), krémech a tvaranlivém pečivu.

**V čem špatné tuky škodí?** Zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, čímž výrazně přispívají k nemoci srdečné a cév a také cukrovce 2. typu.

**Dobré tuky** obsahují větší množství vícenásycených mastných kyselin (omega-3 a omega-6), které mají na organismus příznivý vliv, například snižují cholesterol. Navíc některé z těchto vícenásycených mastných kyselin patří do skupiny esenciálních, které sice naše tělo nezbytně potřebuje, ale neumí si je samo vytvářet.

**Užitečné tuky** najdete ve většině rostlinných olejů, ale i v margarinech, dále v rybách, semínkách a ořeších.



I při dietě  
můžete  
jíst denně

# Rady

Z obchodu si můžete skutečně odnést zdravou pochoutku, ale musíte si **podrobně pročist složení**. Na prvním místě nesmí být glukózový sirup.

## Jak nakupovat tyčinky

**L**idé věří tomu, že všechny zdravě vypadající tyčinky, které spolu najdete v jenom regálu, jsou pro zdraví skutečně užitečné. Jenže mezi tyčinkami jsou podstatně rozdíly. Co by tedy měl zákazník sledovat?

### Bez polevy, nebo s ní?

Poleva je zřejmě nejdůležitější kritérium při rozhodování. Často zvyšuje energetickou hodnotu až o dvacet procent. Polevy navíc bývají plné nevhodných tuků. Náš test to ostatně potvrdil: tři nejlepší tyčinky jsou bez polevy, tři nejhorší s ní. „Jogurtové polevy mnohdy neviděly jogurt ani z rychliku a jsou plné nevhodných tuků,“ komentuje Marie Skalská ze společnosti STOB.

To, že takové tyčinky získaly nejhorší hodnocení, nebylo pro naše odborníky překvapením. Zákazníci si však často řeknou, že trocha polevy neuškodí. Jognut v nich dokonce vzbuzuje pocit něčeho zdravého. Není to pravda.

Ale pozor: ne všechny tyčinky, které mají polevu, jsou špatné. Podle našeho testu si lze vybrat i mezi nimi. Třeba tuky z Jelly Juicy, která je také v mléčné polevě, si vysloužily známkou 1,7.

Stejně tak můžete sáhnout po tyčince Maxi Nuta pistácie, která je z půlky také obalena v polevě. Za kvalitu tuků dostala známkou 1,3.

Bohužel, množství nevhodných transmastných kyselin se z obalu nedozvíte. Proto si raději tyčinky s polevou dopřejte jen jednou za čas. A to ještě v přípa-

dě, že nebojujete s kilogramy. I tak jsou vhodné jako doplnění energie před sportovním výkonem.

### Deje přednost müsli před cereáliemi

Když už víme, že pro lidi, kteří si úzkostně hlijádi zdraví a linii, je lepší tyčinka bez polevy, můžeme se nyní zaměřit na vlastní obsah tyčinky. Složení totiž bývá také značně odlišné. Rozhodovat se můžete mezi müsli tyčinkou, která je vyrábena z vloček, a cereální tyčinkou, která zase obsahuje obiloviny, rýži či kuřuci.

Pokud hlijáte kilogramy, deje raději přednost müsli tyčince, má nižší glykemický index, to znamená, že na delší dobu zasytí než cereální výrobky, zejména jsou-li extrudované.

## Výsledek testu V tyčinkách nejvíce zvyšuje energetickou

### Swissi müsli tyčinka classic

Brusinkovo-malinová müsli tyčinka

cena za 100 gramů: 19,67 Kč

cena za balení: 5,90 Kč/30 g

koupeno: Interspar

výrobce: Tekmar Slovensko



Ve 100 gramech výrobku  
energie: 1485 kJ sacharidy: 77,7 g  
tuk: 6,2 g bílkoviny: 5,4 g

### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka s nižší energetickou hodnotou. Složení dominují ovesné vločky, kterých je 26 procent. Pozitivem jsou i vločky pšeničné. Část obilovin sice prošla extruzí, což zvyšuje glykemický index, ale přesto má tyčinka velmi dobré složení, a pokud si ji chcete dávat denně, není v tom žádný problém.

### Známka za kvalitu tuků

1

### Nestlé müsli

Müsli tyčinka s příchutí třešně

cena za 100 gramů: 34,75 Kč

cena za balení: 13,90 Kč/40 g

koupeno: Globus

výrobce: Nestlé



Ve 100 gramech výrobku  
energie: 1622 kJ sacharidy: 71,5 g  
tuk: 7,3 g bílkoviny: 5,8 g

### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka se střední energetickou hodnotou obsahuje 46,6 procent cereál, přičemž větší část tvoří ovesné vločky, které mají zdraví prospěšné sachardiny. Část obilovin sice prošla extruzí, což zvyšuje glykemický index, ale přesto má tyčinka velmi dobré složení – jedno z nejlepších v testu.

### Známka za kvalitu tuků

1

### Bona Vita Dobrá vláknina

Cereální tyčinka jablko/skořice

cena za 100 gramů: 34 Kč

cena za balení: 8,50 Kč/25 g

koupeno: Globus

výrobce: Pragošoja



Ve 100 gramech výrobku  
energie: 1025 kJ sacharidy: 40,2 g  
tuk: 7,8 g bílkoviny: 3,2 g

### CO ZJISTIL TEST

Výrobek s nejnižší energetickou hodnotou. Jedna tyčinka má jen zhruba 250 kilojoulů, což je méně než 100 gramů hroznového vína. Část obilovin sice prošla extruzí, což zvyšuje glykemický index, ale na druhé straně obsahuje obilné otruby, což jej zase snižuje. Přestože se nejedná o müsli, ale cereální tyčinku, má jedno z nejlepších složení.

### Známka za kvalitu tuků

1

### Müsli v jogurtu

Meruňková cereální tyčinka v jogurtové polevě

cena za 100 gramů: 26,33 Kč

cena za balení: 7,90 Kč/30 g

koupeno: Interspar

výrobce: Tekmar Slovensko



Ve 100 gramech výrobku  
energie: 1901 kJ sacharidy: 70,67 g  
tuk: 16,83 g bílkoviny: 4,5 g

### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka má nevhodné složení tuků. Obsahuje zhruba pět gramů nasycených mastných kyselin (17 g/100 g). Jedno balení tak tvoří necelou polovinu dávky (20 gramů). Má také vysokou energetickou hodnotu. Pokud by obsahovala ořechy, bylo by to pochopitelné, zde ale energii zvyšuje cukr a tuk. Hlavní složkou je jogurtová poleva z cukru a ztuženého tuku.

### Známka za kvalitu tuků

2,3

### Bio müsli jablko

Bio müsli tyčinka s jablkem

cena za 100 gramů: 46,33 Kč

cena za balení: 13,90 Kč/30 g

koupeno: Tesco

výrobce: Úsovsko



Ve 100 gramech výrobku  
energie: 1510 kJ sacharidy: 64,9 g  
tuk: 9,1 g bílkoviny: 4,2 g

### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka se střední energetickou hodnotou. Na prvním místě vě složení je uveden maltózový sirup (znamená to, že jeho v tyčince více než dalších surovin), dále však i další vločky a sušená jablka. Přestože se jedná o tyčinku z bio surovin, její skladba tuků není zcela ideální.

### Známka za kvalitu tuků

2

### Go rybíz

Müsli tyčinka s chutí rybízu a polevou s jogurtem

cena za 100 gramů: 30 Kč

cena za balení: 6,90 Kč/23 g

koupeno: Globus

výrobce: Úsovsko



Ve 100 gramech výrobku  
energie: 1754 kJ sacharidy: 71,3 g  
tuk: 12,9 g bílkoviny: 3,8 g

### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka s vysokým obsahem transmastných kyselin. Na jedno balení vychází více než jeden gram, přítom je den bychom neměli přijmout více než 2,5 gramu. Základem složení je škrobový sirup a poleva z cukru a ztuženého tuku. I kvůli nim je obsah transkyselin vysoký. Neobsahuje vločky, jen extrudát, který zvyšuje glykemický index. Budete mít tedy brzy hlad.

### Známka za kvalitu tuků

2,3



» Důležitým faktorem je také energetická hodnota. Některé tyčinky měly energetickou hodnotu kolem tisíce kilojoulů v 50 gramech. To je v podstatě stejně, jako byste si dali jednu tatranku nebo třeba koblihu s marmeládou.

Ne vždy energetická hodnota taková vadí. Zvyšují ji také ořechy. Pak je vše v pořádku, zejména je-li jich okolo 30 procent. Ořechy totiž sníží glykemický index a člověk tak nemá po tyčince takový hlad. Kromě toho jsou zdrojem vitaminu E a nenasycených mastných kyselin, které jsou pro organismus příznivé.

Stejně výhodné je, když ve složení najdete větší množství sušeného ovoce, ideálně opět tříset nebo čtyřicet procent. Stále však platí: počítejte s tím, že tyčinka může být zdravá svačina, ale pokud si hledáte kalorie, možná ji budete moci snít jen polovinu.

#### Co je první?

Sledujte složení uvedené na obalu. Důležité je, co je na prvním místě, protože dané suroviny je tam největší množství. Najdete-li tam glukózový sirup nebo jiný sirup, rozhodně nedržte v ruce žádnou zdravou pochoutku, ale spíše přeslazenou. Jsou-li na předním místě cereálie nebo ovesné vločky, máte napůl vyhráno. Obsahují-li navíc dobré tuky, je složení v pořádku.

Sirupy škrobový, glukózový či fruktózový nemají se zdravím nic společného. Užitečné jsou asi jako kostka cukru. Vyrábějí se ze škrobového sirupu vzniklého z pšenice, kukuřice, rýže nebo brambor. Enzymatickou reakcí se ze škrobu uvolní jednodu-

ché cukry. Do potravin se přidávají proto, že je udržují vlácné, jsou velmi levné a nekrystalizují.

Z hlediska výživového je nejvhodnější fruktózový, který má vyšší sladivost, a tedy se ho nemusí přidávat tak mnoho jako glukózového nebo škrobového. S ovocem nemá nic společného.

#### Množství vlákniny

Podívejte se také na množství vlákniny. Ne každá tyčinka takový údaj na obale má. I proto jsme tento údaj do hodnocení nezapočítávali. Pokud výrobce tu to informaci na obal napíše, pracujte s ní.

## Všímejte si tuků, cukrů i ořechů

Doporučuje se, že by člověk měl denně snít přibližně 30 gramů vlákniny. V průměru Češi snídají polovinou. Proto vyhledávejte takové výrobky, kde je její množství co možná největší. U testovaných tyčinek informace o množství vlákniny většinou chyběla. U výtečných jsme ji však našli.

Všechny měly kolem šesti procent z celkového množství vlákniny. Výjimkou je Twiggy, která má 12,5 procent.

vé hmotnosti výrobku (u výteče například 5 gramů).

#### Nejlevnější tyčinky nechte v obchodě

Jak již bylo uvedeno, vyšší cena sice neznamená, že výrobek bude obsahovat kvalitnější tuky, ale nápovědu dává. Vybrané müsli tyčinky stály od 4 do 14 korun. Dvě nejlevnější skutečně patřily k těm nejhorším, dvě nejdražší lze hodnotit pozitivně.

Sázka na zdraví tedy zní: volte raději tyčinku bez polevy, pak opravdu snížte pravděpodobnost, že do sebe nekvalitní tuky dostanete.

#### Sacharidy nemusí jen škodit

Při složení také vždy hledejte množství sacharidů. Automaticky ale nesahejte po výrobku s nejnižší hodnotou. Tak například tyčinka Swissi, která dle výsledků testu patří k těm nejlepším, obsahuje na sto gramů 77,7 gramu sacharidů. V porovnání s Twiggy tyčinkou, kterou naši odborníci ke konzumaci příliš nedoporučují, má přitom o deset gramů sacharidů více. To však neznamená, že by byla horší. U prvně jmenované je totiž informace, že z tohoto množství je jen devět gramů cukru.

U Twiggy žádná taková informace není. Vzhledem ke složení, kdy je na prvním místě glukózový sirup a hned na druhém jogurtová poleva, lze předpokládat, že množství cukru bude mnohem vyšší.

Pod pojmem cukry se totiž skrývají nejednodušší sacharidy, konkrétně monosacharidy a disacharidy (cukr), jež se nemusí v této dálce rozkládat a pro organismus před-

stavují okamžitou dávku energie. K cukru patří i složité polysacharidy, které si tělo musí před využitím rozložit. Jako svoji hlavní složku škrob ji obsahuje brambory, rýže, pšenice a kukuřice.

K uvolnění energie z polysacharidů dochází podstatně pomaleji. V praxi představují polysacharidy postupný příjem energie, což je pro tělo výhodnější i tím, že mu tak rychle nevyhládne.

**Michaela Svobodová**

Odborná spolupráce:  
Václava Kunová,  
Společnost pro  
výživu a Marek  
Doležal, VŠCHT



## Jak mlsat zdravě? Hlavně malé množství

**M**lsání si naplánujte, dejte si cokoliv, ale přiměřeně. Dlouhodobě odpíráni člověk stejně nevydrží. Cereální tyčinky představují pro mnoho lidí kompromis. Mají na něco chuť, ale klasické pamlsky jsou pro ně tabu. Drží přece dietu. A tak si koupí müsli tyčinku nebo třeba i dvě, když jsou tak zdravé. A pak se diví, že ta kila dolů nejdou. Některé müsli tyčinky jsou mnohem horší než klasické cukrovinky.

A jak tedy uspokojit chutě a přiměřenou množství? Odborníci mají jasno. Dejte si cokoliv, ale v malém množství. „Určitě je rozměrnější si občas něco „malého na Zub“ dát než silné přemáhání. Pak stačí střevové období a dotýkáním zdlabné celou tabulkou čokoládu na posezení s rozhodnutím, že začne opět od prvňáka dne v měsíci,“ říká lékařka Marie Skalská ze společnosti STOB.

#### Dejte si čokoládu

Existují potraviny, které jsou pro mlásný výhodnější než jiné. Tak například kousek kvalitní čokolády s vyšším obsahem kakaa, ten nejenže uspokojí chutě, ale zároveň díky nízkému glykemickému indexu zasystí na delší dobu. Navíc opravdu kvalitní čokolády nesnese tolík, má totiž výraznou chuť.

Obezitologové doporučují také proteinové tyčinky s vysokým obsahem bílkovin a vlákniny. „Velmi užitečné pravidlo je, co nechci snít, to nemám doma. Odolat různým výhodným nákupům trží za cenu dvou a podobně,“ radí dálé Skalská.

Mnoho lidí se snaží chutě zahnat medem. V představě, že tak dostává do svého těla jen to nejlepší. Med má skutečně díky fruktóze nižší glykemický index než třeba cukr, energetická hodnota je však stále dost vyšší, takže významný rozdíl mezi slazením cukrem a medem není. „Opět je to o množství, lžíčka medu do čaje či lehounká vrstva na chlebu není problém. Prospešné jsou případně vitaminy, minerály,“ říká Skalská. (svo)

## hodnotu cukr. Je v polevách, které mají často také špatné tuky

### Maxi Nuta pistácie a brusinka

Tyčinka s pistáciami, brusinkami a jogurtovou polevou  
cena za 100 gramů: 39,71 Kč  
cena za balení: 13,90 Kč/35 g  
koupeno: Albert  
výrobce: Rupa



#### CO ZJISTIL TEST

Obsahuje velké množství ořechů (31,3 %), proto níž má nižší glykemický index, ale vysokou energetickou hodnotu. Díky lepší využitosti bílkovin a sacharidů (ve srovnání s ostatními tyčinkami) dobře splní funkci zasycení. Transmastiční kyselin má skutečně málo, o něco vyšší je obsah nasycených mastných kyselin. Kvalita tuků je přesto dobrá.

Známka za kvalitu tuků

**1,3**

### Tip müsli meruňka

Extrudovaný výrobek  
cena za 100 gramů: 49,5 Kč  
cena za balení: 9,90 Kč/20 g  
koupeno: Žabka  
výrobce: Nutrend D.S.



#### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka s nízkou energetickou hodnotou. Základem je škrobový sirup a část cereálů je extrudovaných, což zvyšuje glykemický index tyčinky. Znamená to, že člověk po ní bude mít brzy hlad. Kukurično-bramborový extrudát (kukuričná krupice a bramborová kaše) trochu překvapí, do složení zdravé tyčinky se příliš nehodí.

Známka za kvalitu tuků

**1,3**

### Jelly Juicy

Cereální tyčinka s mléčným želé v mléčné polevě  
cena za 100 gramů: 31,25 Kč  
cena za balení: 12,50 Kč/40 g  
koupeno: Tesco  
výrobce: Tekmar Slovensko



#### CO ZJISTIL TEST

I když se jedná o tyčinku v polevě, analýza ukáže, že kvalita tuků je v pořádku. Ani energetická hodnota není vysoká. Podle informací z obalu není možné zjistit, kolik cereálů obsahuje, jsou totiž uvedeny až na čtvrtém místě. Na prvním místě ve složení je pomerančová šťáva, která obsahuje sirup a cukr.

Známka za kvalitu tuků

**1,7**

### Simply nut

Tyčinka s arašídy a příchutí limety, máčená v kakaové polevě  
cena za 100 gramů: 38,57 Kč  
cena za balení: 13,50 Kč/35 g  
koupeno: Albert  
výrobce: Úsovsko



Ve 100 gramech výrobku  
energie: 2 310 KJ sacharidy: 33,2 g  
tuk: 40,2 g bílkoviny: 12,4 g

#### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka s vysokou energetickou hodnotou a nejvyšším obsahem tuků. Cereální složku tvoří extrudát, což zvyšuje její glykemický index. Na druhou stranu jej však snižují ořechy, kterých je hodně. Tato tyčinka vás lépe zasystí, a to díky výššímu množství bílkovin, je však nutno ji brát jako plnohodnotnou svačinu a již k ní dále nic nepřidávat.

Známka za kvalitu tuků

**1,7**

### Peggy XXL

Orišková tyčinka s pistáciami polomáčená v kakaové polevě  
cena za 100 gramů: 29,75 Kč  
cena za balení: 11,90 Kč/40 g  
koupeno: Albert  
výrobce: Ekofrukt Slaný



#### CO ZJISTIL TEST

Základem je glukózový sirup, až pak ořechy. V nich ale převažují arašídy, které mají horší složení tuků než ostatní ořechy. Tyčinka má nejvyšší energetickou hodnotu na 100 gramů. Obsahuje také velké množství tuků (druhé nejvyšší z testovaných vzorků). Když si ji dáte jednou za čas, neuškodí vám to, ale na každodenní pojídání se rozhodně nedohodí.

Známka za kvalitu tuků

**2,3**

### Cereo s kousky malin

Müslí tyčinka s kousky malin  
cena za 100 gramů: 20 Kč  
cena za balení: 6 Kč/30 g  
koupeno: Tesco  
výrobce: Úsovsko



#### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka se střední energetickou hodnotou, jejíž základem je škrobový sirup – ve složení je uveden na prvním místě. Hned za ním však následují pozitivní obilné vločky. Horší je, že poleva obsahuje ztužený rostlinný tuk. A jak ukázaly analýzy, má i o něco více transmastiční kyselin, raději si ji tedy dopřejte výjimečně.

Známka za kvalitu tuků

**2,7**

### Fit müsli brusinková

Müslí tyčinka s brusinkami  
cena za 100 gramů: 27 Kč  
cena za balení: 8,10 Kč/30 g  
koupeno: Tesco  
výrobce: Úsovsko



#### CO ZJISTIL TEST

Tyčinka se střední energetickou hodnotou. Základem složení je škrobový sirup, hned za ním však následují obilné vločky. Pozitivně lze hodnotit přítomnost 10 procent brusinek. Bohužel poleva je vyrobena ze ztuženého rostlinného tuku a tomu také odpovídá kvalita tuků.

Známka za kvalitu tuků

**2,7**

### Cereo s kousky višní

Müslí tyčinka s kousky višní v jogurtové polevě  
cena za 100 gramů: 11,14 Kč  
cena za balení: 3,90 Kč/35 g  
koupeno: Tesco  
výrobce: Úsovsko