

# Kolik tuku, soli a *trans*-mastných kyselin (TFA) přijmete z 1 menu „rychlého občerstvení“?

Analyzováno  
16 vzorků menu



Prodejce deklaruje energetickou hodnotu  
1 menu cca 39 – 53 % denní potřeby\*



Doporučená dávka na osobu /den



Tuk **38 g**

78 g\*



Téměř 1/2 z max. doporučení



Sůl **3 g**

5 g\*\*



Téměř 2/3 z max. doporučení



TFA **0,2 g**

2,2 g\*\*\*



Vyhovuje doporučení



\* Vychází z denního doporučení EFSA pro dospělé osoby 2000 kcal/os/den, podíl tuku max. 35 % z celkové energie

\*\* Vychází z doporučení WHO pro průměrnou osobu

\*\*\*Vychází z denního doporučení WHO pro dospělé osoby 2000 kcal/os/den (TFA max. 1% z celkové energie)

Upozornění: hodnoceny jsou jen vybrané parametry, nikoli celková nutriční denzita.



© CZVP, 2018

Prodejce deklaruje stejný obsah  
soli v obou letech (68 vzorků)

2013



=

2016



Ale pozorujeme mírné zlepšení



2013



2016

o - 15,6 %

= ↓ o 0,16 g soli/100 g pokrmu