

Přemýšleli jste o množství soli v pečivu?

Doporučená maximální dávka soli pro dospělého člověka je 5 g na den. To je asi jedna čajová lžička. 80 % pochází z potravin a jen 20 % z přisolení. V ČR se celková denní dávka pohybuje často v množství až 15 g na den!



Nejvyšší a nejnižší obsah soli ze 100 měřených vzorků pečiva z běžných obchodních řetězců v ČR.

Jméno komodity	pečivo pšeničné
Název zboží	Houska ražená se solí
Obsah soli (% , g/100g pečiva)	9,0
Porce	ks
Hmotnost porce (g)	69
Obsah soli v g na 1 porci	6,2
Výrobce/dovozce	Globus ČR v.o.s., Kostelecká, Praha
Obchod	Globus
1 porce nebo 100 g = % max. denního doporučení soli	104 a 180



Jméno komodity	pečivo pšenično žitné
Název zboží	Bagetka cereální
Obsah soli (% , g/100g pečiva)	0,8
Porce	ks
Hmotnost porce (g)	87
Obsah soli v g na 1 porci	0,7
Výrobce/dovozce	Lidl ČR v.o.s., Nárožní, Praha
Obchod	Lidl
1 porce nebo 100 g = % max. denního doporučení soli	14 a 16

Snížením se zachrání asi 2,5 milionů životů ročně



#LessSalt

11 násobný rozdíl na 100 g sněženého pečiva

Dospělý člověk sní v průměru asi 200 – 300 g pečiva za den.



Výsledek nesrovnává zboží jednotlivých obchodních řetězců. Pouze uvádí výsledek analýzy náhodně odebraného pečiva. Měření soli bylo provedeno ISE v akreditované laboratoři CZVP SZÚ. Vzorky pečiva byly odebrány v Brně v prosinci 2019.