

EPA+DHA* ve vybraných rybích výrobcích RYBÍ POMAZÁNKY

Doporučení pro příjem EPA+DHA = 250 mg/den
(Adequate intake, EFSA, 2010)

n	Název výrobku	Výrobce	Hmotnost 1 ks výrobku (g)	Množství EPA+DHA ve výrobku (mg)		Kolikrát je doporučené množství EPA+DHA obsaženo ve výrobku	
				ve 100 g	v 1 ks	ve 100 g	v 1 ks
1.	Sardinky ve vlastní šťávě	Giana	125	3191	3988	13x	16x
2.	Sardinky ve vlastní šťávě a vodě	Nekton	125	1389	1736	6x	7x
3.	Sardinky v tomatové omáčce	Giana	125	2252	2815	9x	11x
4.	Sardinky v rajčatové omáčce	Sea Side	125	4223	5279	17x	21x
5.	Sardinky ve slunečnicovém oleji	Giana	125	3902	4878	16x	20x
6.	Sardinky v olivovém oleji	Nekton	125	3273	4091	13x	16x

* EPA+DHA – kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosaheksaenová (DHA) jsou prospěšné omega-3 mastné kyseliny obsažené v rybách.



EPA+DHA* ve vybraných rybích výrobcích RYBÍ POMAZÁNKY

Doporučení pro příjem EPA+DHA = 250 mg/den
(Adequate intake, EFSA, 2010)

n	Název výrobku	Výrobce	Hmotnost 1 ks výrobku (g)	Množství EPA+DHA ve výrobku (mg)		Kolikrát je doporučené množství EPA+DHA obsaženo ve výrobku	
				ve 100 g	v 1 ks	ve 100 g	v 1 ks
7.	Filet z lososa v olivovém oleji	Nixé	150	725	1088	3x	4x
8.	Losos se zeleninou na skandinávský způsob (losos 30%)	Nekton	170	437	743	2x	3x
9.	Šproty v tomatové omáčce	Gaston	240	2015	4835	8x	19x
10.	Uzené šproty v rostlinném oleji	Giana	160	1797	2875	7x	11x
11.	Tresčí játra ve vlastním oleji	AQ	120	7384	8860	30x	35x

* EPA+DHA – kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosaheptaenová (DHA) jsou prospěšné omega-3 mastné kyseliny obsažené v rybách.



EPA+DHA* ve vybraných rybích výrobcích RYBÍ POMAZÁNKY

Doporučení pro příjem EPA+DHA = 250 mg/den
(Adequate intake, EFSA, 2010)

n	Název výrobku	Výrobce	Hmotnost 1 ks výrobku (g)	Množství EPA+DHA v 1 ks výrobku (mg)		Kolikrát je doporučené množství EPA+DHA obsaženo ve výrobku	
				ve 100 g	v 1 ks	ve 100 g	v 1 ks
12.	Makrela v rostlinném oleji	Nekton	240	1506	3615	6x	14x
13.	Makrela ve vlastní šťávě s přídavkem oleje	Gaston	240	2270	5449	9x	22x
14.	Tuňák steak ve vlastní šťávě	Franz Josef	170	113	192	0,5x (45%)	0,8x (77%)
15.	Tuňák drcený v rostlinném oleji a nálevu	Gaston	185	311	576	1,2x (125%)	2x
16.	Sleďové filety v rajčatové omáčce	Nekton	170	1703	2895	7x	12x
17.	Filety sleďové v oleji	Losos	170	1891	3214	8x	13x

* EPA+DHA – kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosaheksaenová (DHA) jsou prospěšné omega-3 mastné kyseliny obsažené v rybách.



12.



13.



14.



15.



16.



17.

EPA+DHA* ve vybraných rybích výrobcích RYBÍ POMAZÁNKY

Doporučení pro příjem EPA+DHA = 250 mg/den
(Adequate intake, EFSA, 2010)

n	Název výrobku	Výrobce	Hmotnost 1 ks výrobku (g)	Množství EPA+DHA v 1 ks výrobku (mg)	Kolikrát je doporučené množství EPA+DHA obsaženo ve výrobku
18.	Pomazánka rybí se zeleninou (obsah ryby 30 %)	Hamé	100	349	1,4x (139%)
19.	Pomazánka rybí (obsah ryby 30 %)	Hamé	100	477	1,9x (191%)
20.	Pomazánka makrela (obsah ryby 20 %)	Hamé	100	352	1,4x (141%)
21.	Pomazánka tuňák pikantní (obsah ryby 25 %)	Hamé	100	94	0,4x (38%)
22.	Pomazánka tuňák (obsah ryby 25 %)	Hamé	100	107	0,4x (43%)
23.	Pomazánka tuňák se zeleninou (obsah ryby 28 %)	Hamé	100	98	0,4x (39%)

* EPA+DHA – kyselina eikosapentaenová (EPA) a kyselina dokosaheptaenová (DHA) jsou prospěšné omega-3 mastné kyseliny obsažené v rybách.

