

Testování potravin z hlediska bioenergetické hodnoty

Název	Bovis hodnota	Bio cert.	Rostlinné	Poznámka
Jogurt Florian	Poživatina			
Jogurt choceňský	Poživatina			
Jogurt Jogobela	Poživatina			
Pivo Pardál	Poživatina			
Sýr Niva	Poživatina			
Bagetka	Potravina	Bio		Lidl
Banány	Potravina			
Citron	Potravina			
Česneková bageta	Potravina			Lidl
Čočka	Potravina			
Čokoláda v prášku	Potravina	Bio	Rostlinné	DM drogerie
Gouda sýr	Potravina			Madeta
Hranolky s krevetami	Potravina			vlastní vaření
Chleba žitan	Potravina			
Krabí tyčinky	Potravina			
Kukuřice vařená	Potravina			
Loupák	Potravina			
Mandarinky	Potravina			
Máslo opočenské	Potravina			
Rohlík bílé pečivo	Potravina			
Rýže Basmati	Potravina			
Řecký jogurt s ostružinou	Potravina			
Salám turistický	Potravina			Davelské uzeniny
Slunečnicový olej ve spreji	Potravina			
Sýr Grand Moravia	Potravina			
Šlehačka ve spreji	Potravina			
Vajíčka	Potravina			volný chov průmyslový
Vepřové maso ve vlastní šťávě	Potravina			konzerva
Voda kohoutková	Potravina			Hradec Králové
Voda kohoutková	Potravina			Smiřice
Voda s citronem	Potravina			
Žitný chleba	Potravina			Lidl
Blumy	Potravina +	Bio		Lidl
Citron	Potravina +	Bio		Lidl
Čerstvý salát	Potravina +			
Čokoláda 85%	Potravina +			
Hrušky	Potravina +			Domácí zdroj – zahrada
Jogurt Natur Promis bez laktozy	Potravina +	Bio		
Matjesy kořeněné v oleji	Potravina +			
Mléko ovesné	Potravina +	Bio	Rostlinné	
Paprika červená koření	Potravina +	Bio		It's Natura, Lidl, Albert
Párky v nálevu – konzerva	Potravina +			
Rajčatový protlak	Potravina +		Rostlinné	
Sojový puding	Potravina +			
Sýr bylinkový	Potravina +			Farma Pour Rusek
Zakysaná smetana	Potravina +			
Actimel	Živina			
Bramboráky	Živina	Bio	Rostlinné	Vlastní vaření
Bramborový salát	Živina		Rostlinné	Lidl
Brambory	Živina			Domácí zdroj – zahrada
Burger	Živina		Rostlinné	

Camember	Živina	Bio		Lidl
Celozrné těsto na pizzu	Živina	Bio	Rostlinné	Amylon
Cibule	Živina			
Čerstvý fík	Živina			Lidl
Čočka červená	Živina			
Čokoláda 80 %	Živina	Bio	Rostlinné	
Fazole červené	Živina			Konzervované
Hamánek pro děti	Živina			
Houbový perkelt	Živina			Vlastní vaření
Humus – cizrnová pomazánka	Živina		Rostlinné	
Chleba s olivami	Živina			Pekárna Koláček, Bazalka
Jablka	Živina			Domácí zdroj – zahrada
Jogurt Hollandia bez laktozy	Živina			
Kukuřice konzerva	Živina			Bonduel
Mandarinky	Živina	Bio		Lidl
Marmeláda lesní směs	Živina			Ikea
Nejogurt	Živina		Rostlinné	
Obilná káva s fíky	Živina	Bio	Rostlinné	DM drogerie
Ořechy vlašské mleté	Živina			Domácí zdroj – zahrada
Paprika čerstvá	Živina	Bio		Albert
Pomazánka cizrnová	Živina	Bio		
Pomazánka s grilovanými paprikami	Živina		Rostlinné	
Pomazánka surimi, mrkev + pom. Máslo	Živina			
Pomeranč	Živina	Bio		
Rybí prsty mražené	Živina			Polotovar Nowaco
Řížečky rostlinné mini	Živina		Rostlinné	Lidl
Salát červená řepa, čočka	Živina		Rostlinné	
Smetana	Živina	Bio	Rostlinné	
Sýr Haloumi	Živina			
Sýr Natur Promis bez laktozy	Živina			
Špenát mražený	Živina	Bio	Rostlinné	Nowaco
Tahini	Živina	Bio	Rostlinné	Horizon, Country – life
Tataráček rostlinný	Živina		Rostlinné	
Těstoviny s rajčat.omáčkou	Živina	Bio	Rostlinné	Vlastní vaření
Tofu gyros	Živina		Rostlinné	Lidl
Tofu lahůdkové	Živina		Rostlinné	Lidl
Tofu s jasmínovou rýží	Živina	Bio	Rostlinné	Albert
Tyčinka Frunes fíková	Živina			
Vajíčka	Živina			Domácí chov
Voda kohoutková 2 dny odstátá	Živina			Hradec Králové
Zelná polévka	Živina		Rostlinné	Vlastní vaření
Kaki	Živina	Bio		
Knedlík v prášku	Živina	Bio	Rostlinné	Amylon
Banány	Živina +	Bio		Lidl
Gouda	Živina +	Bio		Lidl
Humus – cizrnová pomazánka	Živina +			
Chiabata s olivami	Živina +			Lidl
Jablečný puding	Živina +		Rostlinné	Vlastní vaření
Jablka	Živina +	Bio		Lidl
Koláč jablka špald.mouka	Živina +	Bio	Rostlinné	Vlastní vaření
Mandlové mléko	Živina +	Bio	Rostlinné	Albert
Máslo	Živina +	Bio		Lidl
Oříšky líska turecká	Živina +			Samosběr Hradec Králové

Polévka čočková	Živina +	Bio	Rostlinné	Vlastní vaření
Rýžové mléko	Živina +	Bio	Rostlinné	Albert
Sušené fíky	Živina +	Bio		DM drogerie
Vajíčka	Živina +			Domácí zdroj – zahrada
Víno hroznové	Živina +	Bio		Lidl
Celer	Léčivá substance			Domácí zdroj – zahrada
Ghí z biomásla	Léčivá substance			
Jablka	Léčivá substance	Bio		Domácí zdroj – zahrada
Kešu ořechy	Léčivá substance	Bio	Rostlinné	Lidl
Kysané zelí	Léčivá substance			Domácí výroba
Polévka mrkvová	Léčivá substance	Bio	Rostlinné	Vlastní vaření
Řapíkatý celer	Léčivá substance			
Sýr vegan	Léčivá substance	Bio	Rostlinné	
Špenát	Léčivá substance	Bio	Rostlinné	Lidl
Štrúdl z list.těsta vegan	Léčivá substance	Bio	Rostlinné	Vlastní výroba
Vegi tablety – suplement	Léčivá substance		Rostlinné	VEG 1
Voda studánková	Léčivá substance			Studánka Dachov
Voda studánková	Léčivá substance			Studánka Rodov
Chlorela	Léčivá substance ++	Bio	Rostlinné	Green Ways
Ječmen dětský – jahoda	Léčivá substance +++	Bio	Rostlinné	Green Ways
Česnek	Léčivá substance +++			Domácí zdroj – zahrada

Legenda k tabulce : Testování potravin z hlediska bioenergetické hodnoty

Žlutý barevný podklad – potraviny s nižší energetickou hodnotou

Zelený barevný podklad – potraviny s vyšší energetickou hodnotou

Na první pohled je tak viditelná hranice mezi potravinami, které mají pro tělo přidanou energetickou hodnotu. Jejich zařazením do stravy získáme pro sebe nejen živiny, ale zvýšíme i svou energii.

Barva písma - barvou jsou rozlišeny potraviny dle výsledku, který získaly testováním v Bovisově tabulce pro vytestování energetického potenciálu potravin, barvy jsme zachovali dle příslušných barev v tabulce.

Znaménko plus – označuje hraniční hodnotu, např. kdy je hodnota přesně na hranici mezi dvěma hodnotami, nebo hodnotu tabulky přesahuje (viz chlorela, ječmen)

Sloupec rostlinné – jde o potraviny, kde není na první pohled zřejmé, že jde o potravinu vyrobenou čistě z rostlinných ingrediencí – tedy použitelnou pro vegany.

Sloupec Bio – jde o potraviny, které jsou prodávány s certifikací BIO.

Poznámka – v poznámce jsou uvedeni výrobci, popřípadě zdroje, kde jsme potraviny nakoupili, nebo získali.

Měřeno v roce 2020/2021, Věra Kloučková, vecarka@seznam.cz