

TESCO

*light
choices...*



Chcete se cítit
lehčeji?
Zeptejte se mě jak.

Chcete se cítit
lehčeji?
Zapijte se měj.



TESCO

light choices...

Tesco Light Choices zahrnuje řadu výrobků se sníženým obsahem výživových hodnot. Například na našich **Tesco Light Choices** buchtíčkách s tvarohovou náplní si pochutnáte, i když mají nízký obsah tuku! A vašich oblíbených výrobků vám pod touto značkou nabízíme ještě mnohem více. Výrobky **Light Choices** neobsahují ztužené tuky, syntetická barviva a syntetická aroma. Všechny tyto výrobky splňují námi předepsaná přísná kritéria pro energetickou hodnotu, obsah cukru, nasycených mastných kyselin a soli, a vždy obsahují méně než 3 % tuku nebo poloviční množství tuku než srovnatelné výrobky.



Nápoje:

Sortiment nápojů zahrnuje ovocné nápoje se sníženým obsahem cukru a nízkoenergetické minerální vody s příchutí ananas a broskev.

Mléčné výrobky:

V oddělení mléčných výrobků naleznete širokou řadu produktů zahrnující nízkotučné tavené sýry, kyšku nebo cottage se sníženým obsahem nasycených mastných kyselin. Pro mlsné jazýčky jsme vyvinuli řadu jogurtů a mléčnou rýži s čokoládou nebo s jahodami.



Pěčivo:

Pro úspěšný start do nového dne zvolte sladkou odlehčenou variantu buchtíček s tvarohovou náplní nebo jablkového závinu. Pochutnáte si na nich, i když mají nízký obsah tuku.

Uzeniny a maso:

Nezapomněli jsme ani na labužníky a připravili pro ně uzeniny jako salám Poličan, vídeňské párky a širokou škálu šunek se sníženým obsahem tuku nebo soli. Tuto řadu doplňuje bruselská paštika se sníženou energetickou hodnotou.



Mražené:

K rychlé večeři se výborně hodí pizza šunková nebo šunkovo-žampionová se sníženým obsahem tuku a nasycených mastných kyselin. Když po večeři přijde chuť na něco sladkého, je čas na mražený dezert s nízkým obsahem tuku.

Káva a pochutiny:

Na odpolední siestu se nejvíce hodí lahodná káva se sníženým obsahem cukru a sušenky s meruňkami nebo jablky se skořicí, se sníženým obsahem tuku.



Tyto výrobky doporučuje Brand Manager Klára Slavíková *Klára Slavíková*

Recept: Kuřecí směs s tofu



Ilustrační foto

200 g	Tesco Healthy Living kuřecí prsní řízků
1 ks	Tesco Healthy Living tofu
100 g	Tesco žampiony
3 PL	Tesco Organic olivový olej
2 KL	Tesco sójová omáčka
3 PL	Tesco Light Choices kečupová omáčka
2 ks	Tesco čerstvá paprika
1 ks	žlutá cibule
1 KL	strouhaný zázvor
	sůl, pepř

Postup přípravy:

Kuřecí prsní řízků společně s tofu nakrájíme na úzké nudličky. Nadrobno nakrájenou cibulku necháme zpénit na olivovém oleji, přidáme kuřecí nudličky s tofu a krátce orestujeme. Potom přidáme na plátky nakrájené žampiony, podélně nakrájené úzké proužky papriky a přimícháme kečupovou omáčku, sojovou omáčku a nastrouhaný zázvor. Podlejeeme vodou a za občasného míchání necháme pozvolna dusit cca 10 minut. Na konec dochutíme solí a pepřem. Ideální přílohou k tomuto pokrmu je dušená Tesco rýže.

* Pozn.: PL = polévková lžička, KL = kávová lžička



Jídelníček: Navržený jídelníček je důležité také doplňovat pravidelným pitím především ve formě neperlivé vody. Denní pitný režim by měl obsahovat 2-3 litry nealkoholické tekutiny.

8:00



Snídaně:

Tesco Healthy Living chléb s amarantem (1 plátek na sendvič),
2 plátky Tesco Light Choices dušené vepřové šunký, 1 velké jablko, zelený čaj

10:00



Přesnídávka:

Tesco Light Choices nízkotučný jahodový jogurt 125 g,
Tesco Healthy Living zeleninová šťáva (100 ml)

12:00



Oběd:

Tesco Light Choices drůbeží směs na pánev – česnek 100 g,
vařené brambory (200 g) nebo rýže (100 g), jako příloha zeleninový salát

15:00



Svačina:

Tesco Healthy Living celozrnná večka (3 plátky), Tesco Healthy Living francouzská pomazánka, zeleninová obloha (papriky, rajčata, okurka)
a Tesco Healthy Living zeleninová šťáva (100 ml)

18:00



Večere:

Tesco Healthy Living salát z uzeného Šmakouna s čočkou 150 g
a Tesco Light Choices bagetka s pohankou



Nejčastější otázky

Jaký je rozdíl mezi výrobky Tesco Light Choices a Tesco Healthy Living?

Tesco Light Choices – odlehčené varianty výrobků – což znamená, že mají snížený obsah výživových hodnot. Všechny tyto výrobky splňují námi předepsaná přísná kritéria pro energetickou hodnotu, obsah cukru, nasycených mastných kyselin a soli. Výrobky **Light Choices** neobsahují ztužené tuky, syntetická barviva a syntetická aroma.



Tesco Healthy Living – výrobky podporují zdravý životní styl a jsou zdrojem vitamínů, vlákniny, bílkovin, případně omega 3 mastných kyselin. Výrobky neobsahují ztužené tuky, syntetická barviva, syntetická aroma a sladidla.

Kam zmizely Tesco Healthy Living výrobky v modrém obalu?

Řada výrobků v modrých obalech nezmizela, ale transformovala se do dvou odlišných řad, a to do **Tesco Light Choices** a **Tesco Healthy Living**, s čím souvisí také změna designu obalů daných výrobků.

Proč Tesco nabízí tyto nové řady?

Tesco se snaží reflektovat zvýšenou poptávku po výrobcích podporujících zdravý životní styl a zásady zdravé výživy.



Jak se vyznat v nutričním značení na výrobcích?

Veškeré informace o nutričním značení naleznete na obalu výrobku



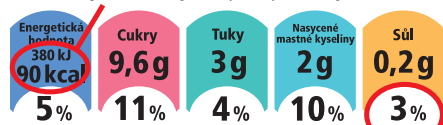
váš průvodce nutričním značením

Abychom vám pomohli lépe se orientovat ve výběru potravin a pečlivě sledovat výživové hodnoty, jako obsah bílkovin, sacharidů a tuků, umísťujeme na přední stranu obalů výrobků Tesco nové nutriční značení. Z tohoto značení se dozvíte, jaké množství energie, cukrů, tuků, nasycených mastných kyselin a soli přijmete konzumací jedné porce potravin. Navíc získáte informaci, kolik procent z doporučeného denního množství těchto látek tato potravina obsahuje.

Sledujte značení v našich prodejnách



Množství výživové látky na 1 porci potravin



Procentuální vyjádření doporučeného denního množství výživové látky přepočtené na 1 porci potravin

DOPORUČENÉ DENNÍ MNOŽSTVÍ

Doporučené denní množství, anglicky Guideline Daily Amounts (GDA), představuje ideální množství živin, které by měl sníst zdravý člověk o průměrné hmotnosti a s průměrnou fyzickou aktivitou. Tesco využívá hodnoty GDA pro průměrnou dospělou ženu.

8400 kJ/2000 kcal
90 g cukru
70 g tuku
20 g nasyceného tuku
6 g soli