

| Pokrm | Poznámka | Tip |
|--|--|--|
| Hluboce zmrazená zelenina a ovoce | Mrazí se přímo po sklizni, což zachovává všechny vitamíny a sekundární rostlinné látky. Žádné přídavné látky. Odpadá sezónní proměnlivost. | |
| Hluboce zmrazené byliny | Stejné výhody jako u zeleniny a ovoce. Navíc šetří čas, protože jsou již najemno nasekané. | |
| Předvařené obilí, například rýže | Zpravidla prošlo šetrnou tepelnou úpravou. Živiny jsou zachovány. Konzervanty většinou nejsou potřeba. Rychlá příprava. | |
| Luštěniny z plechovky, např. červené fazole, cizrna nebo čočka | Uvařené, živiny přítomny v dostatečné míře. Odpadá mnohahodinové namáčení sušených luštěnin. | |
| Rajčata z plechovky nebo protlak | Zpravidla obsahuje jen vyzrálá a aromatická rajčata. Sekundární látka lykopen je z rajčat v konzervě nebo z protlaku dokonce ještě lépe dostupná než z čerstvých rajčat. | |
| Fond ve skle, např. hovězí nebo rybí fond | Dobry základ pro polévky a omáčky. Velká úspora času. | |
| Rozpékačí pečivo | Většinou bez konzervačních látek | |
| Hluboce zmrazená ryba | Většinou bez konzervačních látek nebo aromat. Ve vnitrozemí časo „čerstvější“ než nezamrazené zboží. | Obejděte se bez trojobalu, při smažení se nasákne tukem. Pečeť MSC garantuje udržitelný rybolov. |
| Salátové směsi | Hotově nakrájené a čerstvě zabalené. Čím déle se salát skladuje, tím více bakterií může obsahovat. Při skladování se také ztrácejí vitální látky. | Před konzumací určitě ještě jednou operte. Vylepšete salát opravdu čerstvými surovinami. |
| Zeleninové konzervy | Ztráta živin již není tak vysoká jako dříve. Šetří čas při krájení. | Pokud možno hledejte odpovídající produkt v mrazicích boxech, bude chuťově lepší a bude obsahovat víc vitálních látek. |
| Hotové rajčatové omáčky a pesto | Praktické pro zapékání, těstovinové pokrmy atd. Čtete složení. | Na etiketě je uvedeno, zda se jedná o variantu s přídavnými látkami nebo bez nich. Kombinujte s čerstvými surovinami! |
| Bramborové knedlíky z chladicího regálu | Málo tuku. Rychlá příprava. | Naplánujte si k nim zeleninovou přílohu, abyste zajistili přísun vitamínů. |
| Chlazené těsto na pizzu | Většinou bez konzervačních látek. Rychlá příprava. | Lze velmi dobře kombinovat s konzervovanými rajčaty a čerstvými surovinami. |
| Chlazené čerstvé těstoviny | Vakuované, skoro bez přídavných látek. Předvařené, rychlá příprava. | Čím blíže je datum minimální trvanlivosti, tím větší může být obsah choroboplodných zárodků. Vyhněte se variantám s náplní, například tortelinám nebo taštičkám, abyste se ušetřili přídavných látek a aromat. |
| Směsi na pečení | Dobrá varianta, která se vždy povede | Pokud sami přidáváte vejce, mléko a máslo, neobsahují výrobky většinou žádné přídavné látky. Kdo ale chce méně sladký moučník, musí péct sám. |
| Bramborová kaše v prášku | Sušením se ztrácí hodnotné vitamíny. | Předvařte si brambory předchozí den, abyste si mohli rychle vyrobit vlastní kaši. |
| Mražené bramboráčky | Předsmažené (velmi tučné) a většinou nastavené pšeničnou moukou. | Pro přípravu použijte kvalitní rostlinný olej a jako přílohu zvolte místo nakládané raději čerstvou zeleninu. |
| Mražená pizza | Vysoký obsah tuku, často obsahuje látky zvýrazňující chuť a aroma. | Přidejte si na pizzu čerstvé suroviny, například rajčata nebo rukolu. Nebo snězte jen polovinu a udělejte si k ní velký salát. |
| Mražené pokrmy včetně omáček | Vysoký obsah nenasycených mastných kyselin, často přidané izolované vitamíny | Volte výrobky s vysokým podílem zeleniny a bez smetany |
| Rybí tyčinky | Trojbal v pánvi nasákne tukem | Raději je upečte v troubě bez tuku. Pečeť MSC garantuje udržitelný rybolov. |
| Omáčky v tetrapaku, například bešamelová nebo holandská | Většinou mnoho ztužených tuků, látek zvýrazňujících chuť a konzervantů | Vlastnoručně vyrobená omáčka znamená méně chemie a více chuti. |
| Müslityčinky | Většinou podobné množství cukru jako čokoládové tyčinky apod. | Müslityčinky jsou sladkost, ne zdravá alternativa. Malý hlad zažeňte raději čerstvým ovocem nebo ořechy. |
| Polévky v sáčku | Minimum přírodních surovin, zato mnohé přídavné látky jako zesilovače chuti, konzervanty a aroma. | Zdravá a rychlá alternativa: Vyroberte si polévkový základ ze zeleninového vývaru a podle chuti jej kombinujte s mraženou zeleninou a bylinkami. |
| Salátový dresink v prášku | Umělá aroma a látky zesilující chuť. | Rychlá náhrada: 100 ml oleje, 50 ml octa a vody, po 10 g hořčice a medu. Dochutit solí a pepřem. Hotovo. |
| Kompletní pokrmy, například roláda s omáčkou a bramborami | Vysoký obsah soli, mnohé přídavné látky pro zachování aromatu, konzervaci, konzistenci a vzhled. | Z hlediska požitku ani zdravotní prospěšnosti nelze srovnávat s originálem. Raději se jim vyhněte úplně. |
| Ovocný jogurt | Vysoký podíl cukr, minimální množství ovoce, místo něj mnoho přídavných látek, především aroma | Použijte bílý jogurt a smíchejte s mraženým nebo sušeným ovocem. |
| Instantní sladkosti jako mléčná rýže, pudink atd. | Velmi vysoký obsah cukru, prázdné kalorie, aroma. | Raději si např. mléčnou rýži uvařte sami a ochuťte třeba skořicí, javorovým sirupem nebo rozmixovaným lesním ovocem. |