

Láká vás zkusit veganské produkty stejně jako Nikol v brožurce? **Porovnali jsme pro vás nutriční hodnoty klasického kravského sýra s 30 % tuku v sušině a běžně dostupného veganského sýra.**

### Nutriční hodnoty (na 100 g)

Nutriční hodnota	Veganský sýr (Violife)	Kravský sýr (30% Eidam)
Kalorie (kcal)	275	264
Bílkoviny (g)	0.5	24
Tuky (g)	22	20
- z toho nasycené (g)	20	13
Sacharidy (g)	21	1.5
- z toho cukry (g)	0	0.5
Sůl (g)	2.3	2.0

### Co si z porovnání odnést?

- **Kalorie:** Oba sýry mají podobné množství kalorií, takže vám dodají zhruba stejnou energii.
- **Bílkoviny:** Kravský sýr obsahuje mnohem více bílkovin, které pomáhají růstu a posilování svalů.
- **Tuky:** Obsah tuku je u obou sýrů podobný, ale veganský sýr obsahuje více nasycených tuků, kterým bychom se v jídelníčku měli snažit vyhýbat.
- **Sacharidy:** Veganský sýr má více sacharidů (je vyrobený z rostlinných produktů), ale sacharidy obecně u mléčných výrobků nehledáme.
- **Sůl:** V obou produktech je podobné množství soli.

Co tabulka neukazuje, je **obsah vápníku a vitamínu D**. Tyto látky jsou přirozeně obsaženy v klasickém kravském sýru, zatímco ve veganských produktech je přirozeně nenajdete (někdy je výrobci uměle přidávají).

Pokud netrpíte laktózovou intolerancí (u které však sýry obvykle nejsou takový problém jako například čerstvé mléko), není důvod se klasickému sýru vyhýbat. U sýrů sledujte hlavně procento tuku v sušině a vybírejte ty, které mají do 30 %. Rostlinnou variantu můžete do jídelníčku zařadit pro zpestření, ale mějte na paměti, že z veganského sýra nepřijmete téměř žádné bílkoviny, vápník a vitamín D.