

## Anketa

Je müsli tyčinka vhodná při hubnutí?



**Bez jogurtové polevy určitě ano**  
Podle mě je dobré, když jsou v tyčince kousky ovoce a je slazená přírodním sladidlem. Množství cukru samozřejmě záleží na typu müsli. Ovocné by měly mít tak do 290 kilojoulů, a to je určitě méně než v sušenkách.



**Ano, ale musí zůstat malou svačinkou**  
Müsli tyčinky jsou určitě dobré. Zasytí, ale jíst je celý den není vhodné. Jsou podle mě spíše zdravé než dietní – zdravé kvůli obsahu vlákniny a ovoce. A pokud jsou dia nebo bez polevy, tak budou i méně energetické. Jím je výjimečně, nejraději s čokoládovou polevou.



**Ty bez polevy ano, ale mně nechutnají**  
Určitě je lepší vybrat si při hubnutí tyčinku bez polevy. Vločky, které tyčinka obsahuje, podporují trávení. Tyčinky jsou sladké, takže tam bude dost cukru, ale tuků by měla mít méně. Nicméně müsli tyčinky nemám ráda, takže je nejím.



**Je vhodná, protože obsahuje cereálie**  
Cereálie podporují trávení a očisťují tělo od toxinů. Určitě je v nich méně cukrů a mají méně kalorií a téměř žádný tuk. Občas si tyčinku dám. Nejraději mám meruňkovou nebo s čokoládovou polevou.



**Myslím, že je lepší svačinkou než sušenka**  
Záleží na tom, jestli je tyčinka s polevou, nebo bez ní. Jsou v nich vločky, které podporují trávení a zároveň pročišťují. Myslím, že má určitě nižší energetickou hodnotu než třeba sušenka, ale já jsem ještě žádnou müsli tyčinku nikdy nejedl.

# Müsli tyčinky: jednu denně

Nejsou to všechno jen slisované vločky s trochou ovoce či oříšků. Jsou **MEZI NIMI ROZDÍLY**. Některým tyčinkám totiž vévodí cukr a tuk – jestli hubnete, měli byste se takovým raději vyhnout.

**Ondřej Čarňanský**

**M**üsli tyčinky bývaly hitem na hubnutí kolem roku 1995. V posledních letech však jejich dřívější sláva pohasíná. Mnoho lidí už dnes ví, že po nich nezhubne. Tvrdí to ale spoň doktorka Václava Kunová ze Společnosti pro výživu. Přesto však jejich občasné zařazení do jídelníčku nezavrhuje. „Pokud hubnete, je dobré mít u sebe jednu ‚záchrannou‘ tyčinku pro případ nečekaného hladu, kdy nemáte po ruce vhodnější potraviny.“

**Maximálně jednou denně**  
Že vám dvě nebo tři pětadvacetigramové tyčinky za den neuškodí? Dost možná, pokud nemáte problémy s váhou. Jestliže se však snažíte hubnout nebo jen nepřibrat, měli byste si dopřát nejvýše jednu denně. Platí to však pouze tehdy, že intenzivně cvičíte. V opačném případě je i jedna za den příliš.  
„Pokud necvičíte, je v pořádku pouze jedna tyčinka za týden. V případě, že si k ní dáte bílý

## Co je to glykemický index

Glykemický index se určuje podle množství cukrů (sacharidů) v potravě – čím méně, tím lépe. Jídlo s nízkým indexem lépe zažene hlad a nezvyšuje riziko ukládání tuků. Proto jsou vhodnější ovesné müsli tyčinky, které mají nižší glykemický index než cereální z obilovin, kukuřice či rýže.

jogurt nebo mléko, můžete si ji dopřát i třikrát týdně. Bílkoviny v mléčných výrobcích vás totiž více zasytí a nebude mít za chvíli chuť zase něco sníst“ říká Václava Kunová.  
Müsli tyčinku byste si však nikdy neměli dávat po večeri, když dostanete chuť na sladké. V takovém případě je vhodnější jogurt slazený náhradním sladidlem nebo jedna kostička kvalitní hořké čokolády.

## Sledujte energii a hmotnost tyčinek

Při výběru müsli nebo jiných cereálních tyčinek byste se měli orientovat podle energetické hodnoty na 100 gramů, což vám umožní jednoduché porovnání výrobků mezi sebou. Stejně důležitá je i gramáž tyčinky. Čím méně váží, tím menší energetickou



## Při hubnutí Dobrá volba

### Corny Linea bez přidaného cukru

(Schwartau), 25 g müsli tyčinka  
Má nejnižší energetickou hodnotou ze všech testovaných v přepočtu na 100 g. Bez přidaného cukru, je doslazena sladidlem maltitol. Obilné vločky tvoří 26 % hmotnosti výrobku.  
**energie** 1 471 kJ/368 kJ  
**bílkoviny** 6,5 g  
**sacharidy** 65 g  
**tuky** 13 g  
Údaje jsou uvedeny na 100 g, za lomítkem je energie v jedné tyčince



### Lady Fitness, svěží citronová

(Ekofrukt Slaný), 25 g müsli tyčinka  
Má nízkou energetickou hodnotu, ale příliš sacharidů – kralují glukózový sirup, citronové a pomerančové kousky, teprve pak následují ovesné a pšeničné vločky. Chvályhodný je přídavek hořčičku a zinku v nutričně významném množství.  
**energie** 1 480 kJ/370 kJ  
**bílkoviny** 4 g  
**sacharidy** 73 g  
**tuky** 5 g



### Müsli Spar, černý rybíz

(Spar), 30 g müsli tyčinka  
Klasická müsli tyčinka. Její energetická hodnota na 100 g je jedna z nejnižších. Vévodí jako vždy sirup, následován vločkami, kukuřicí a jablky. Zajímavá je přítomnost černého rybízu, ale ten tvoří jen 5 % hmotnosti.  
**energie** 1 486 kJ/446 kJ  
**bílkoviny** 3,9 g  
**sacharidy** 67 g  
**tuky** 7,6 g



## Občas neuškodí, ale moc

### Tyčinka zázvorová

(Lubs), 40 g müsli tyčinka  
Není doslazovaná, protože většinu obsahu tvoří sušené datle, fíky a rozinky. Tyčinka je spíše ovocná než obilná, ovesné vločky jsou až na pátém místě ve složení. V průběhu redukce váhy může pomoci těm, kteří mají problémy se zažíváním.  
**energie** 1650 kJ/412 kJ  
**bílkoviny** 9,8 g  
**sacharidy** 51,2 g  
**tuky** 17 g



### Müsli plum Firstnice

(pro Lidl), 30 g, müsli tyčinka  
Klasická müsli tyčinka – sirup, obilné vločky, švestky, jablka, ztužený tuk. Nehraje si na to, že je něčím, čím být nemůže. Díky absenci cukrové polevy a relativně příznivému glykemickému indexu ji můžete občas zařadit do redukčního jídelníčku.  
**energie** 1666 kJ/500 kJ  
**bílkoviny** 6,3 g  
**sacharidy** 69,3 g  
**tuky** 10,3 g



### SlimBar Red fruit-Antioxidants

(Tekmar), 35 g müsli tyčinka  
Tyčinka je skutečně bez cukru, přislazená náhradním sladidlem maltitol. Sušených brusinek, které mají být podle obalu zdrojem antioxidantů, je pouhých 4,3 %, což je nutričně nevýznamné.  
**energie** 1500 kJ/450 kJ  
**bílkoviny** 4,9 g  
**sacharidy** 78,5 g  
**tuky** 8,5 g



### Müsli-snack, Apfel

(Rapunzel), 29 g müsli tyčinka  
Klasická tyčinka, která neslibuje nic víc, než může poskytnout. Přestože je glukózový sirup na prvním místě ve složení, hned za ním se řadí ovesné vločky, což je chvályhodné.  
**energie** 1 507 kJ/437 kJ  
**bílkoviny** 4,5 g  
**sacharidy** 71 g  
**tuky** 5,8 g



### Fly müsli meruňková

(Rupa), 22 g müsli tyčinka  
Tyčinka s nejnižší energetickou hodnotou ze všech testovaných v přepočtu na 1 kus, protože je také ze všech nelehčí. Složení je klasicky sirupovo-obilno-vločkové, ale obohacené o vitaminy C a E v nutričně významném množství.  
**energie** 1 554 kJ/342 kJ  
**bílkoviny** 4,9 g  
**sacharidy** 69,4 g  
**tuky** 9,6 g



### Medové Krusli

(vyrobeno pro Nový Věk), 30 g tyčinka z křupavého müsli  
I přes přítomnost ořechů a medu není tyčinka příliš kalorická. Na prvním místě ve složení jsou ovesné vločky, takže glykemický index bude poměrně příznivý.  
**energie** 1776 g/533 kJ  
**bílkoviny** 7,2 g  
**sacharidy** 58,3 g  
**tuky** 17,6 g



### Apricot Muesli Bar

(Tesco), 35 g müsli tyčinka  
Přestože energetická hodnota není vysoká, při hubnutí nám příliš nepomůže. Hlavní část hmotnosti výrobku tvoří sladká a tučná poleva – 30 % hmotnosti výrobku. Ovesných a pšeničných vloček je pouze 16,5 %.  
**energie** 1793 kJ/538 kJ  
**bílkoviny** 3,9 g  
**sacharidy** 61,3 g  
**tuky** 18,5 g



### Bio müsli jablečná

(Úsovsko), 30 g müsli tyčinka  
Na prvním místě je glukózový sirup, následují ovesné a pšeničné vločky. Zdravotní přínos, který bychom mohli mít z toho, že tyčinku vyrobili ze surovin ekologického zemědělství, kazí přítomnost ztuženého rostlinného tuku.  
**energie** 1 583 kJ/475 kJ  
**bílkoviny** 5,8 g  
**sacharidy** 69,3 g  
**tuky** 8,3 g



### Fitness, cereálie

(Nestlé), 23,5 g cereální tyčinka  
Glykemický index výrobku je trochu vyšší než u müsli tyčinek. Přestože název evokuje vidinu štíhlé postavy, je nutno si dát pozor na to, že je výrazně sacharidová. Má-li suplovat svačinu, nezapomeňte na přídavek jogurtu či mléka.  
**energie** 1 615 kJ/379 kJ  
**bílkoviny** 5,4 g  
**sacharidy** 74,8 g  
**tuky** 6,8 g



### Bio-Müsli Riegel

(v Rakousku pro Spar), 6x 25 g, müsli tyčinka  
Vloček je více než sirupu, což zaručuje nižší obsah cukru i nižší glykemický index, a to je dobře. Zajímavou chutí tyčince dodává javorový sirup. Chvályhodná je i absence ztuženého tuku.  
**energie** 1 645 kJ/411 kJ  
**bílkoviny** 5,8 g  
**sacharidy** 68,9 g  
**tuky** 9,9 g



### Linea+, meruňka-broskev

(Pragosoja) 25 g cereální tyčinka  
Cereálie tvoří 34 % hmotnosti výrobku. Chvályhodná je přítomnost celozrnné mouky, pšeničných otrub a ovesné mouky, přesto obsah vlákniny není významný.  
**energie** 1882,5 kJ/470 kJ  
**bílkoviny** 4,1 g  
**sacharidy** 80,3 g  
**tuky** 12,1 g



### Müsli pro figur, exotic

(Nutrend), 25 g müsli tyčinka s polevou  
Energetická hodnota není sice vysoká, ale při hubnutí příliš nepomůže. Hlavní část tvoří sladká a tučná poleva, sirupy. Ovesné vločky jsou až na šestém místě. Bohužel velmi malé množství vlákniny, pouhých 0,8 g v tyčince.  
**energie** 1660 kJ/415 kJ  
**bílkoviny** 3,4 g  
**sacharidy** 59,2 g  
**tuky** 15,9 g



