

TESCO

*light
choices...*



Chcete se cítit
lehčeji?
Zeptejte se mě jak.

Chcete sa cítiť
ľahšie?
Spojte sa nami.



TESCO

light choices...

Tesco Light Choices zahŕňa rad výrobkov so zníženým obsahom výživových hodnôt. Napríklad na našich **Tesco Light Choices** buchtičkách s tvarohovou plnkou si pochutnáte, aj keď majú nízky obsah tuku! A vašich obľúbených výrobkov vám pod touto značkou ponúkame ešte oveľa viac.

Výrobky **Light Choices** neobsahujú stužené tuky, syntetické farbivá a syntetické arómy. Všetky tieto výrobky spĺňajú nami predpísané prísne kritériá na energetickú hodnotu, obsah cukru, nasýtených mastných kyselín a soli, a vždy obsahujú menej ako 3 % tuku alebo polovičné množstvo tuku ako porovnateľné výrobky.



Nápoje:

Sortiment nápojov zahŕňa ovocné nápoje so zníženým obsahom cukru a nízkoenergetické minerálne vody s príchuťou ananásu a broskyne.

Mliečne výrobky:

V oddelení mliečnych výrobkov nájdete široký rad produktov zahŕňajúci nízkočučné tavené syry, kyslé mlieka alebo cottage so zníženým obsahom nasýtených mastných kyselín. Pre maškrtné jazýčky sme vyvinuli rad jogurtov a mliečnu ryžu s čokoládou alebo s jahodami.



Pečivo:

Na úspešný štart do nového dňa si zvol'te sladký odľahčený variant buchtíček s tvarohovou plnkou alebo jablkového závinu. Pochutnáte si na nich, aj keď majú nízky obsah tuku.

Údeniny a mäso:

Nezabudli sme ani na labužníkov a pripravili pre nich širokú škálu šuniek so zníženým obsahom tuku alebo soli. Tento rad dopĺňa bruselská paštéta so zníženou energetickou hodnotou.



Mrazené:

Na rýchlu večeru sa výborne hodí šunková alebo šunkovo-šampiňónová pizza so zníženým obsahom tuku a nasýtených mastných kyselín. Keď po večeri príde chuť na niečo sladké, je čas na mrazený dezert s nízkym obsahom tuku.

Káva a pochutiny:

Na popoludňajšiu siestu sa najviac hodí lahodná káva so zníženým obsahom cukru a sušienky s marhuľami alebo jablkami so škoriceou a so zníženým obsahom tuku.



Tieto výrobky odporúča Brand Manager Klára Slavíková *Klára Slavíková*

Recept: Kuracia zmes s tofu



Ilustračné foto

200 g	Tesco rezne z kuracích pŕs
1 ks	Tesco Healthy Living tofu
100 g	Tesco šampiňóny
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	žltá cibuľa
1 KL	strúhaný zázvor
	soľ, mleté čierne korenie

Postup prípravy:


Rezne z kuracích pŕs a tofu nakrájame na úzke rezančky. Nadrobno nakrájanú cibuľku necháme speniť na olivovom oleji, pridáme kuracie rezančky s tofu a krátko restujeme. Pridáme na plátky nakrájané šampiňóny, papriku nakrájanú na úzke pružky a promiešame kečupovú omáčku, sójovú omáčku a nastrúhaný zázvor. Podlejeme vodou a za občasného miešania necháme pozvoľna dusiť cca 10 minút. Nakoniec dochutíme soľou a mletým čiernym korením. Ideálnou prílohou k tomuto pokrmu je dusená Tesco ryža.


* Pozn.: PL = polievková lyžica, KL = kávová lyžička





Jedálny lístok:

Navrhnutý jedálny lístok je dôležité dopĺňať aj pravidelným pitím predovšetkým vo forme neperlivej vody. Denný pitný režim by mal obsahovať 2 – 3 litre nealkoholickej tekutiny.

8:00  **Raňajky:**
Tesco gráhamový chlieb krájaný (1 plátok), 2 plátky Tesco Light Choices dusenej bravčovej šunky, 1 veľké jablko, zelený čaj

10:00  **Desiata:**
Tesco Light Choices nízkotučný jahodový jogurt 125 g, Tesco Healthy Living zeleninová šťava (100 ml)

12:00  **Obed:**
Tesco Healthy Living filety z tresky tmavej (100 g), varené zemiaky (200 g) alebo ryža (100 g), ako príloha zeleninový šalát

15:00  **Olovrant:**
Tesco chlieb s vlákninou krájaný (2 plátky), Tesco Healthy Living francúzska nátierka, zeleninová obloha (papriky, paradajky, uhorka) a Tesco Healthy Living zeleninová šťava (100 ml)

18:00  **Večera:**
Tesco Healthy Living rizoto 250 g a ako príloha zeleninový šalát s Tesco Light Choices francúzskym dressingom



Najčastejšie otázky

Aký rozdiel je medzi výrobkami Tesco Light Choices a Tesco Healthy Living?

Tesco Light Choices – odľahčené varianty výrobkov – to znamená, že majú znížený obsah výživových hodnôt. Všetky tieto výrobky spĺňajú nami predpísané prísne kritériá energetickej hodnoty, obsahu cukru, nasýtených mastných kyselín a soli. Výrobky **Light Choices** neobsahujú stužené tuky, syntetické farbivá a syntetické arómy.



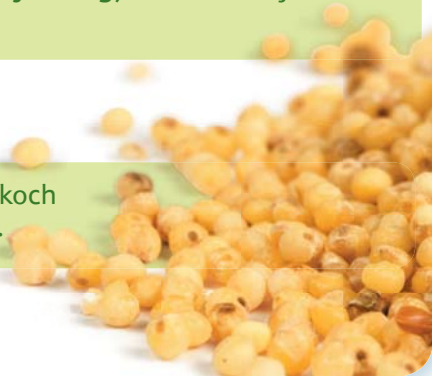
Tesco Healthy Living – výrobky podporujú zdravý životný štýl a sú zdrojom vitamínov, vlákniny, bielkovín, prípadne omega 3 mastných kyselín. Výrobky neobsahujú stužené tuky, syntetické farbivá, syntetické arómy a sladidlá.

Kam zmizli Tesco Healthy Living výrobky v modrom obale?

Rad výrobkov v modrých obaloch nezmizol, ale transformoval sa na dva odlišné rady, a to na **Tesco Light Choices** a **Tesco Healthy Living**, s čím súvisí aj zmena dizajnu obalov daných výrobkov.

Prečo Tesco ponúka tieto nové rady?

Tesco sa snaží reflektovať zvýšený dopyt po výrobkoch podporujúcich zdravý životný štýl a zdravú výživu.



Ako sa vyznať v nutričnom značení na výrobkoch?

Všetky informácie o nutričnom značení nájdete na obale výrobku



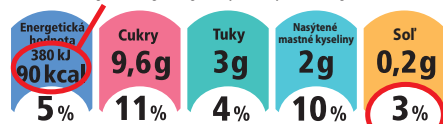
Váš sprievodca nutričným značením

Aby sme vám pomohli lepšie sa orientovať vo výbere potravín a starostlivo sledovať výživové hodnoty ako obsah bielkovín, sacharidov a tukov, umiestňujeme na prednú stranu obalov výrobkov Tesco nové nutričné značenie. Z tohto značenia sa dozviete, aké množstvo energie, tukov, nasýtených mastných kyselín a soli prijmete konzumáciou jednej porcie potraviny. Navyše získate informáciu, koľko percent z odporúčaného denného množstva týchto látok táto potravina obsahuje.

Sledujte značenie v našich predajniach



Množstvo výživovej látky v 1 porcii potraviny



Percentuálne vyjadrenie odporúčaného denného množstva výživovej látky prepočítané na 1 porciu potraviny

ODPORÚČANÉ DENNÉ MNOŽSTVO

Odporúčané denné množstvo, anglicky Guideline Daily Amounts (GDA), predstavuje ideálne množstvo živín, ktoré by mal zjesť zdravý človek s priemernou hmotnosťou a s priemernou fyzickou aktivitou. Tesco využíva hodnoty GDA pre priemernú dospelú ženu.

8400 kJ/2000 kcal

90 g cukru

70 g tuku

20 g nasýteného tuku

6 g soli