

### [Akceptuje](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)  
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)  
[.net](#)  
[Innowacje](#)  
[Nauka](#)  
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

## Tradycyjny pączek ma około 350 kalorii.

Tradycyjny pączek ma około 350 kalorii, aby go "spalić" potrzebny jest 40-minutowy spacer. "W tłusty czwartek możemy sobie jednak pozwolić na małe łakomstwo, zwłaszcza, kiedy jemy tę zdrowszą wersję pączka, upieczoną w domu" - mówi Monika Maćków, dietetyk kliniczny z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu Przyrodniczego we Wrocławiu.

Dietetyk wskazuje, że jeden tradycyjny pączek ma około 350 kilokalorii, niespełna 6 gramów białka, ponad 50 gramów węglowodanów i około 13 gramów tłuszczu. Jeszcze więcej kalorii, bo 400 w 100 gramach, ma pączek hiszpański, ale prawdziwą "bombą kaloryczną" są faworki, które w 100 gramach mają 400 kcal.

Maćków podkreśla też, że pączki i faworki to głównie źródło tłuszczów nasyconych i węglowodanów prostych, które w nadmiarze sprzyjają otyłości i chorobom układu krążenia. "Dlatego takie produkty zaleca się okazjonalnie, a jeśli mamy taką możliwość, zachęcam do pączków, czy faworków zrobionych samodzielnie w domu, ponieważ wiemy, co i w jakiej ilości do nich dodajemy. Jeśli pączki kupujemy, to zwracajmy uwagę na miejsce ich wytwarzania. Lepiej, by były to sprawdzone piekarnie lub cukiernie, gdzie takie wyroby są tradycyjnie przyrządzane bez zbędnych dodatków" - powiedziała Maćków.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/31715.html>



23-12-2024

## Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia

Najserdeczniejsze życzenia zdrowych, radosnych i pogodnych Świąt Bożego Narodzenia.



23-12-2024

## Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!

Odbędą się one w dniach 11-13 czerwca w Expo XXI w Warszawie.



23-12-2024

## Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn

Kobiety często nie czują typowych bólów co skutkuje gorszymi wynikami.



23-12-2024

## Świąteczna apteczka

Szczypta umiaru i coś na zgage



23-12-2024

## Radioaktywny pluton się nie ukryje

Naukowcy znajdują go nawet na lodowcach



23-12-2024

# Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14

Wyłoniono autorów najlepszych prac licencjackich i inżynierskich.



23-12-2024

# Polacy są umiarkowanie prospołeczni

Polacy chcą wspierać materialnie.



23-12-2024

# Związek między traumą z dzieciństwa a zespołem jelita drażliwego

Pokazały badania polskich naukowców.

**Informacje dnia:** [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#) [Zdrowych i Pogodnych Świąt Bożego Narodzenia Zapraszamy na wyjątkową edycję Targów PCI Days 2025!](#) [Zawał już dawno przestał być chorobą mężczyzn](#) [Świąteczna apteczka](#) [Radioaktywny pluton się nie ukryje](#) [Złoty Medal Chemii przyznany po raz 14](#)

**Partnerzy**