

[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.

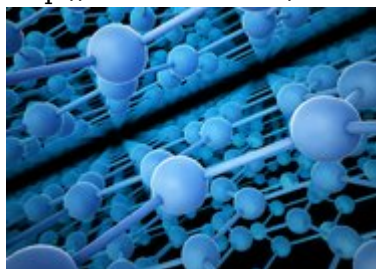
Tradycyjny pączek ma około 350 kalorii, aby go "spalić" potrzebny jest 40-minutowy spacer. "W tłusty czwartek możemy sobie jednak pozwolić na małe łakomstwo, zwłaszcza, kiedy jemy tę zdrowszą wersję pączka, upieczoną w domu" - mówi Monika Maćków, dietetyk kliniczny z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu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



28-05-2024

[Drzące nanorurki](#)

Właściwości zależą m.in. od tego, w jaki sposób struktury te wibrują.



28-05-2024

[Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#)

Informuje "Nature".



28-05-2024

ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA

W roku 2022 dzieci z diagnozą ADHD było o milion więcej niż w roku 2016.



28-05-2024

Testy na obecność HPV

Co osiem lat równie skuteczne, co regularna cytologia.



28-05-2024

Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO

Przeznaczonych do walki z malarią.



28-05-2024

Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku

Niektóre gatunki owadów są w stanie zjadać plastik.



28-05-2024

Terapia daremna przedłuża cierpienie, przedłuża agonię

Terapia daremna nie jest w stanie pomóc pacjentowi.



28-05-2024

Widzimy eskalację zaburzeń związanych ze stresem

Szeroko rozumianych lękowo-depresyjnych.

Informacje dnia: [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV](#) [Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów](#) [GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki](#) [Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w](#)

[USA Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#) [Drżące nanorurki Naukowcy znaleźli sposób na recykling betonu](#) [ADHD zdiagnozowano u co dziewiątego dziecka w USA](#) [Testy na obecność HPV Do środowiska trafiło ponad 1 mld komarów GMO](#) [Może to owady uratują nas przed zwałami plastiku](#)

Partnerzy