

### [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

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



23-06-2026

## [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#)

Dostawca szkoleń aptaskil przygotowuje wykwalifikowanych specjalistów.



22-06-2026

## [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#)

Opracowanie strategii leczenia nowotworów odpornych na terapię.



22-06-2026

## **Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny**

Pojazd powstał z myślą o udziale w zawodach inżyniersko-wyścigowych.



22-06-2026

## **Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne**

W badaniach uczestniczyły polskie ośrodki.



22-06-2026

## **Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego**

Wśród ukraińskich uchodźców.



22-06-2026

## [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

Sfera ta rośnie szybciej niż wiedza o jej wpływie na ludzką seksualność.



22-06-2026

## [Przyjemnych snów życzy anestezjolog](#)

Wystarczy przestrzegać protokołu znieczulenia.



22-06-2026

## [Za mało siedzenia także może szkodzić](#)

Od lat lekarze i naukowcy powtarzają, że należy mniej siedzieć i więcej się ruszać.

**Informacje dnia:** [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#) [Flexicon FPC50 w dydaktyce pracy laboratoryjnej](#) [Blisko 2,8 mln zł na badania nad](#)

[terapią](#) [Studenci AGH zaprezentowali swój najnowszy bolid elektryczny](#) [Naukowcy sprawdzili, czy](#) [protony są wieczne](#) [Polska wśród krajów z najniższym poziomem stresu psychicznego](#) [Życie](#) [seksualne coraz częściej przenosi się do świata technologii](#)

## **Partnerzy**