

### [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.

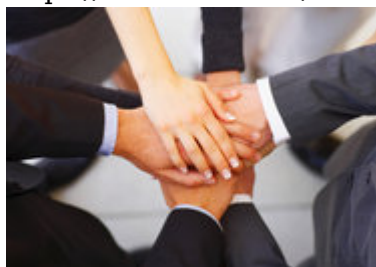
Tradycyjny pączek ma około 350 kalorii, aby go "spalić" potrzebny jest 40-minutowy spacer. "W tłusty czwartek możemy sobie jednak pozwolić na małe łakomstwo, zwłaszcza, kiedy jemy tę zdrowszą wersję pączka, upieczoną w domu" - mówi Monika Maćków, dietetyk kliniczny z Katedry Żywienia Człowieka Uniwersytetu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



12-05-2026

## [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#)

Najlepsze pomysły łączące naukę z biznesem.



12-05-2026

## [Kleszcz to tylko pośrednik](#)

Krętki Borrelia to częściowo „prezent” od gryzoni i ptaków



12-05-2026

## [Jak rower zmienił świat](#)

Od drewnianej „maszyny biegowej” do emancypacji robotników i kobiet



12-05-2026

## [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji...](#)

Utworzą obserwatorium do badania fal grawitacyjnych.



12-05-2026

## [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#)

Samotność ma liczne negatywne skutki zdrowotne.



12-05-2026

## [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

Przenoszone drogą pokarmową norowirusy wywołują gwałtowne wymioty.



12-05-2026

## [Rak nie jest wskazaniem do przedwczesnego rozwiązania ciąży](#)

W czasie ciąży można bezpiecznie prowadzić odpowiednie leczenie onkologiczne.



12-05-2026

## [Zakażenia w chirurgii to coraz większy problem](#)

Konieczne jest wdrożenie skutecznego systemu opieki nad pacjentem.

**Informacje dnia:** [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV edycja konkursu Pomosty Przyszłości Kleszcz to tylko pośrednik Jak rower zmienił świat Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#) [Ruszyła IV](#)

[edycja konkursu Pomosty Przyszłości](#) [Kleszcz to tylko pośrednik](#) [Jak rower zmienił świat](#) [Polacy opracowują aparaturę dla teleskopów europejskiej misji kosmicznej](#) [Badanie: portale społecznościowe nie chronią przed samotnością](#) [Norowirusy - biegunka brudnych rąk](#)

## **Partnerzy**