

Stejná energie neznamená stejný nutriční přínos

ořechy vs. klobása



(ořechy: energie: 613 kcal/2 537 kJ, Tuky: 53 g z toho nasycené mastné kyseliny 4,5 g),
(klobása: energie: 468 kcal/1 959 kJ, Tuky: 40 g z toho nasycené mastné kyseliny 16 g)

losos vs. slanina



(losos: energie: 158 kcal/663 kJ, Tuky: 7,8 g z toho nasycených 2 g),
(slanina: energie: 403 kcal/1 686 kJ, Tuky: 40 g z toho nasycené mastné kyseliny 15 g, nenasycené mastné kyseliny 46,6 g)

rohlík vs. máslový croissant



(rohlík: energie: 310 kcal/1 297 kJ, Tuky: 3 g, Sacharidy: 57,5 g, bílkoviny: 9,7 g, vláknina: 4,4 g),
(máslový croissant: energie: 371 kcal/1 555 kJ, Tuky: 20 g, Sacharidy: 40 g, bílkoviny: 7 g, vláknina: 2 g)

luštěninové chipsy vs. klasické chipsy



(luštěninové chipsy: energie: 467 kcal/1 958 kJ, Tuky: 19 g, bílkoviny: 12,8 g),
(obyčejné chipsy: energie: 526 kcal/2 194 kJ, Tuky: 32 g, bílkoviny: 4,5 g)