

[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>



09-09-2024

[Jak poradzić sobie z końcem wakacji?](#)

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

[Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#)

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy