

CRNA ČOKOLADA

Crna čokolada ima najmanje 35 % kakaa zbog čega se i zove crna. Ostatak je kakao buter (prirodna mast od kakao zrna), šećer , emulgator (ono što drži zajedno sastojke ; često lecitin) i vanila ili druge arome . Mleko se može dodati da omekša teksturu.

PREPORUKE :

- što tamnija bolje!

Jedite čokoladu sa najvećim sadržajem kakaa - 70 % do 85% .

- Obična crna čokolada pruža najveći užitak. Izbegavajte punjenja, osim ako su u pitanju lešnici ili sušeno ili sveže voće. Mala stvar može mnogo da doprinese. Uživajte uz 30g čokolade dnevno.
- Izbegavajte kalorije u drugoj hrani da biste izbegli gojenje. Standardna pakovanja čokolade su 100gr, tako da je dobro pravilo sa se ne jede više od trećine pakovanja odjednom.

Nutritivna vrednost (30gr čokolade)

8-12 g masti

0 g Trans masti

Pruža magnezijum , gvožđe , kalijum, kalcijum i malu količinu vitamin

MLEČNA ČOKOLADA

Mlečna čokolada sadrži:

najmanje 10% kakaa i najmanje 12 % suve mlečne materije .

Ostatak je kakao buter(prirodna mast od kakao zrna), šećer , emulgator (ono što vezuje sastojke ; često lecitin) i vanila ili druge arome.

PREPORUKE :

- Jedite u ograničenim količinama .
- Mlečna čokolada sadrži više šećera i masti nego tamna čokolada
- Pročitajte sastojke na pakovanju.

Nutritivna vrednost (30gr čokolade)

12+ g masti

Pruža kalijuma i malu količinu vitamin

BELA ČOKOLADA

Derivat čokolade , napravljena je od 20% (ili više) putera od kakaa i do 55 % šećera, plus sadržajem čvrstih materija , lecitin , i vanila i druge arome.

PREPORUKA :

- Izbegavajte ili jedite u vrlo ograničenim količinama !