



## Druhy pečiva a jejich místo v jídelníčku

***Pečivo je běžnou součástí našeho každodenního jídelníčku. S rostoucím zájmem o zdravý životní styl se stále častěji řeší nejen jeho chuť, ale také složení a výživové vlastnosti. Nabídka pečiva je dnes velmi pestrá - od běžného bílého přes celozrnné až po vícezrnné. Každý z těchto druhů má své specifické vlastnosti a své místo v jídelníčku podle aktuálních potřeb, životního stylu a konkrétní situace spotřebitele.***

Bílé pečivo, vyráběné převážně z pšeničné mouky, patří dlouhodobě k nejběžnějšímu sortimentu českých pekáren. Setkat se však lze i s variantami z dalších druhů mouky, například žitné, celozrnné nebo špaldové. Přestože bílé pečivo bývá někdy vnímáno jako zdravotně méně vhodné, své místo v jídelníčku rozhodně má. Je lehce stravitelné, rychle dodá energii a je vhodné například pro děti, seniory, sportovce nebo osoby s citlivým trávením. Dnešní nabídka navíc zahrnuje nejen klasické rohlíky a housky, ale také bagety, večky či toustové chleby v různých variantách.

Stále větší oblibě se těší celozrnné pečivo, které je ceněno především pro vyšší obsah vlákniny. Podle platné legislativy musí celozrnné pečivo obsahovat minimálně 80 % celozrnné mouky, tedy mouky, která zahrnuje všechny části obilného zrna. Díky moderním technologiím mletí je dnes celozrnná mouka často velmi jemná, a proto nemusí být celozrnné pečivo nutně tmavé barvy nebo hrubé konzistence. „Celozrnné pečivo je vhodné pro ty, kdo chtějí zvýšit příjem vlákniny a hledají potravinu, jež je nasytí na delší dobu. Zároveň vydrží déle vláčné,“ uvádí **Stanislav Janíček**, chlebový someliér ze Svazu pekařů a cukrářů v ČR.

Vedle toho se na pultech objevuje také vícezrnné pečivo, které je charakteristické přidávkou různých druhů semínek. Aby bylo možné výrobek označit jako vícezrnný, musí obsahovat minimálně 5 % směsi semínek, například slunečnicových, sezamových, lněných, dýňových nebo chia. Podíl a druh použité mouky však legislativa přesně nestanovuje. Vícezrnné pečivo tak může být vyrobeno i z bílé mouky, přičemž jeho hlavním přínosem je chuťová pestrost a přítomnost zdravých tuků a dalších živin ze semínek.

*„Další velmi populární pečivo je proteinové, které se kombinuje s vícezrnným pečivem. Jde o skvělý způsob, jak si vychutnat oblíbené sacharidy, ale s mnohem lepším nutričním profilem. Pokud se snažíte zvýšit příjem bílkovin, zhubnout nebo si jen udržet stabilnější hladinu cukru v krvi, je tento druh pečiva trefa do černého. Oproti běžnému bílému pečivu má také nízký glykemický index a podporuje růst svalů, ale bývá většinou dražší,“* doplňuje chlebový someliér **Stanislav Janíček**.



**Tisková zpráva**  
**Praha, 5. února 2026**

---

Při výběru pečiva je proto vždy důležité číst složení a vybírat podle vlastních potřeb, chuti a životního stylu. Neexistuje jeden univerzálně nejlepší druh pečiva – ideální je jejich kombinace a střídání. Důležitou roli hraje také kvalita použitých surovin a poctivé zpracování.

Tématu chleba a pečiva se dlouhodobě věnuje projekt Svazu pekařů a cukrářů v ČR s názvem Chlebový someliér, jehož cílem je přiblížit pekařské řemeslo široké veřejnosti a pomoci spotřebitelům lépe se orientovat v aktuální nabídce. Projekt můžete sledovat na sociálních sítích Facebook (<https://www.facebook.com/profile.php?id=100095554262714>) a Instagram ([https://www.instagram.com/chlebovy\\_somelier/](https://www.instagram.com/chlebovy_somelier/)). K dispozici je také video vysvětlující rozdíly mezi celozrnným a vícezrnným pečivem na YouTube: <https://www.youtube.com/watch?v=7ihaaLuyXvs>.

Svaz pekařů a cukrářů v České republice, z. s. (SPaC ČR), je potravinářské profesní sdružení, které hájí zájmy firem podnikajících v pekařském a cukrářském oboru a podporuje jejich činnost. V současné době sdružuje 130 členů z řad pekáren, cukráren, dodavatelů technologií, surovin, služeb a potravinářských škol. Více informací je k dispozici na [www.svazpekaru.cz](http://www.svazpekaru.cz).

Pro další informace kontaktujte:

Tomáš Ilko  
Senior PR Consultant, Double-U PR, s. r. o.  
E-mail: [tomas.ilko@double-u.cz](mailto:tomas.ilko@double-u.cz)  
Tel.: +420 733 529 496  
[www.double-u.cz](http://www.double-u.cz)