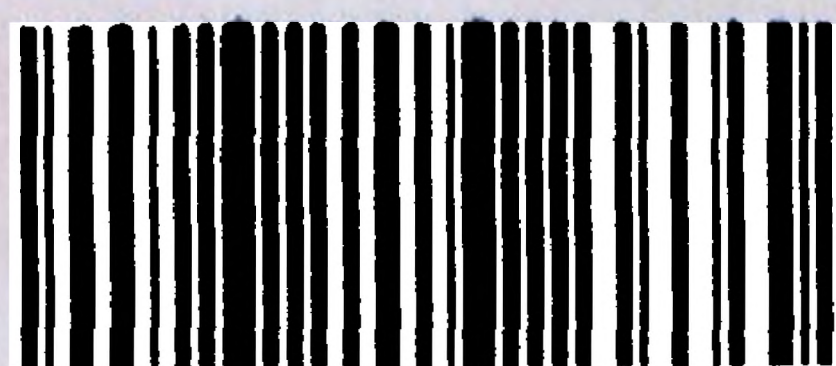




VP

OBSAH

1 ŽIVINY V POTRAVINÁCH A JEJICH VÝZNAM PRO ZDRAVÍ	6
1.1 Energetická hodnota a hlavní živiny – sacharidy, bílkoviny, tuky	6
1.1.1 Energie	6
1.1.2 Bílkoviny	6
1.1.3 Sacharidy	7
1.1.4 Tuky	9
1.2 Vitaminy, minerální látky, stopové prvky	11
1.2.1 Vitaminy	11
1.2.2 Vitaminy rozpustné v tucích	11
1.2.3 Vitaminy rozpustné ve vodě	13
1.2.4 Minerální látky	14
1.2.5 Stopové prvky	15
1.3 Vláknina	16
2 ÚDAJE NA OBALECH POTRAVIN – JAK JE ČÍST A JAK JIM ROZUMĚT	19
2.1 Povinné údaje – energetická hodnota, tuky a nasycené mastné kyseliny, sacharidy, cukry, bílkoviny, sůl	20
2.1.1 Energetická hodnota	20
2.1.2 Tuky a nasycené mastné kyseliny	23
2.1.3 Sacharidy a cukry	24
2.1.4 Bílkoviny	27
2.1.5 Sůl	28
2.2 Dobrovolné údaje – MUFA, PUFA, polyalkoholy, mikronutrienty, vláknina	30
2.2.1 MUFA (monoenové mastné kyseliny)	30
2.2.2 PUFA (polyenové mastné kyseliny)	30
2.2.3 Polyalkoholy	31
2.2.4 Mikronutrienty	32
2.2.5 Vláknina	32
2.3 Jak s údaji pracovat při nákupu potravin	32
2.3.1 Na co se při nákupu potravin zaměřit	33
2.3.2 Jak si vybírat ty správné potraviny	33
2.3.3 Kompromisy a plánování stravy v rámci dne	34
2.3.4 Kategorie potravin	35
3 MOŽNOSTI VYLEPŠENÍ SLOŽENÍ POTRAVIN	48
3.1 Inovace a reformulace potravin a pekařské výrobky	49
3.2 Inovace a reformulace masných výrobků	51
3.3 Inovace a reformulace mléka a mléčných výrobků	54
4 DATABÁZE REFORMULOVANÝCH POTRAVIN A NÁPOJŮ	56
4.1 Představení a důvody vzniku databáze	56
4.2 Databáze z pohledu spotřebitele	57
4.3 Databáze z pohledu výrobce	58
5 ZDROJE	60