

OBSAH

Úvod	7
1 VÝŽIVOVÉ POTREBY	9
1.1 Energetická potreba	9
1.2 Látkové potreby	11
1.3 Režim výživy — rytmus a počet denných jedál	17
2 VÝŽIVOVÉ ODPORÚČANÉ DÁVKY NÁŠHO OBYVATELSTVA NA ROKY 1981 AŽ 1990	19
2.1 Fyziologická výživová dávka v spoločnom stravovaní detí a mládeže	23
3 ZISŤOVANIE A VÝPOČET SPOTREBY POŽÍVATÍN	40
3.1 Výživové odporúčané dávky pre priemerného obyvateľa	41
3.2 Odporúčané dávky potravín	42
4 TABULKY ZLOŽENIA A VÝŽIVOVÝCH HODNÔT POŽÍVATÍN	47
4.1 Základné tabuľky zloženia a výživových hodnôt potravín	47
4.2 Doplnkové tabuľky zloženia a výživových hodnôt potravín	82
4.3 Priemerné hmotnosti porcií a odmeriek potravín	91
4.4 Straty výživovej hodnoty potravín pri konečnej úprave pokrmov	93
5 PRÍKLAD VYUŽITIA TABULIEK	99