

OBSAH

Úvod	5
Příklad výpočtu jednodenní spotřeby poživatin ve výživových hodnotách „jak sněděno“	9
Opravy pro 1. díl	
<i>Pečené kuře, vařené brambory a hlávkový salát</i>	12
<i>Zeleninové rizoto</i>	13
VVD - Výživové doporučené dávky na úrovni „jak sněděno“	14
Tabulková část	17
<i>Maso, masné výrobky, drubež, zvěřina</i>	18
<i>Ryby, rybí výrobky</i>	31
<i>Mléko a mléčné výrobky</i>	33
<i>Tuky a ořechy</i>	39
<i>Cukr, cukrovinky, cukrářské výrobky</i>	41
<i>Brambory, houby, luštěniny</i>	43
<i>Zelenina, zeleninové výrobky</i>	45
<i>Ovoce, ovocné výrobky</i>	50
<i>Mlýnské a pekárenské výrobky</i>	54
<i>Ostatní potraviny, pochutiny</i>	60
<i>Nápoje</i>	65