

OBSAH

K čemu slouží energetické tabulky	3
Jak hledat v energetických tabulkách	4
Důležité základní složky potravin	5
Údaje na potravinách	8
Názorný výpočet energetické hodnoty	9

Energetické tabulky:

▶ MLÉKO A MLÉČNÉ VÝROBKY	10
▶ MASO A MASNÉ VÝROBKY	15
▶ RYBY A MOŘSKÉ PLODY	18
▶ PEČIVO	20
▶ SLADKOSTI	21
▶ OBILOVINY	24
▶ OVOCE	26
▶ ZELENINA	29
▶ POKRMY	31
▶ NÁPOJE	34
▶ RŮZNÉ	36

Moje poznámky	40
Hlavní přínosy a úskalí úpravy potravin	42