

OBSAH

Úvod	5
Definice úrovní potravin při spotřebě	11
Příklady výpočtu nutriční a energetické hodnoty pokrmů	12
Tabulková část	15
<i>Maso, masné výrobky, drůbež, zvěřina</i>	16
<i>Ryby, rybí výrobky</i>	28
<i>Mléko a mléčné výrobky</i>	30
<i>Tuky a ořechy</i>	37
<i>Cukr, cukrovinky, cukrářské výrobky</i>	39
<i>Brambory, houby, luštěniny</i>	41
<i>Zelenina, zeleninové výrobky</i>	42
<i>Ovoce, ovocné výrobky</i>	47
<i>Mlýnské a pekárenské výrobky</i>	52
<i>Ostatní potraviny, pochutiny</i>	57
<i>Nápoje</i>	62
Cholesterol	64
Vitamín E	67