

OBSAH

	Str.
Předmluva	3
Vysvětlivky k tabulkám	9
1. Rozdíl proti předcházejícímu vydání tabulek	9
2. Použití tabulek výživných hodnot potravin	10
3. Rozdíl mezi praktickými a vědeckými tabulkami výživných hodnot potravin	11
4. Československé tabulky výživných hodnot potravin	11
5. Základní tabulky	12
6. Ztráty	16
7. Využitelnost a stravitelnost potravy	16
8. Tabulky pro tržní váhu potravin	18
9. Tabulky rozpisu běžných potravin	18
10. Praktické použití tabulek	19
11. Doplnkové tabulky	22

Tabulky

Z á k l a d n í t a b u l k y

1. Maso, masné výrobky, drůbež, ryby, zvěřina	27
2. Mléko, mléčné výrobky, vejce	41
3. Tuky, ořechy	53

	Str.
4. Cukr, cukrovinky, cukrářské výrobky	59
5. Brambory, luštěniny, zelenina, zeleninové výrobky . . .	67
6. Ovoce, ovocné výrobky	79
7. Mlýnské a pekárenské výrobky	91
8. Různé. Nápoje.	101

Tabulky pro tržní váhu potravin

1. Maso, masné výrobky, drůbež, ryby, zvěřina	109
2. Mléko, mléčné výrobky, vejce	121
3. Tuky, ořechy	129
4. Cukr, cukrovinky, cukrářské výrobky	133
5. Brambory, luštěniny, zelenina, zeleninové výrobky . . .	137
6. Ovoce, ovocné výrobky	145
7. Mlýnské a pekárenské výrobky	153
8. Různé. Nápoje.	159

Tabulky rozpisu běžných potravin

1. Maso, masné výrobky	169
2. Mléko, mléčné výrobky, vejce	215
3. Tuky	251
4. Cukr	267
5. Brambory, luštěniny, zelenina	271
6. Ovoce	36
7. Mlýnské a pekárenské výrobky	389
8. Různé	431

Doplňkové tabulky

1. Aminokyseliny	435
2. Mastné kyseliny	453
3. Méně běžné minerálie	461

Purinové látky, cholesterol, šťavelany, fosfor kyseliny inositolfosforečné	461
4. Méně známé vitaminy	473
5. Výživné hodnoty teplých a studených jídel	479
6. Tabulky vah a odměrek potravin	525
7. Výživové normy	529
Literatura	539
Rejstřík	553

RNDr. Magdalena Kronlová-Škopková—Odbiřich Šmrha

TABULKY VÝŽIVNÝCH HODNOT POTRAVIN

Vyšlo navrhla Vanda Šuková

Vydala dělní zdravotnické nakladatelství, n. p., Praha 7, Malostranské nám. 28.

Vydání 3. — Všlo v dubnu 1968 — stran 576 — Šéfredaktor nakladatelství

prof. MUDr. Zdeněk Macsek CSc. — Odpovědná redaktorka Eva Štejnáčková,

prof. biol. — Technický redaktor Miroslav Voeltje — Výtisk Knižník, n. p.

provoz 3, Praha 2, Jungmannova 12.

AA 21.59 — VA 32.50 — D-12.50019 — Naklad 4000 výtisků — 301 0811

Čena vát. výtisků Kčs 26.50 — 63.1

08—026—62 Kčs 26.50