

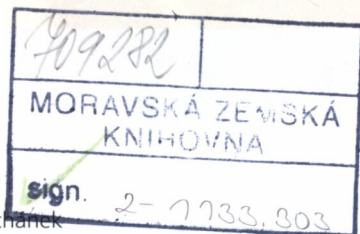
MZK-UK Brno



2610216539

## OBSAH

Víte, co máte na talíři?	5
Bílkoviny (proteiny)	7
Sacharidy (cukry, glycidy, uhlovodany)	27
Tuky (lipidy)	33
Co je to ten cholesterol?	39
Voda	44
Složky potravy neobsahující energii	56
Antioxidanty	72
Funkční potraviny	76
Přidatné látky v potravinách (aditiva)	85
Nová potravinová pyramida (inspirace pro vás)	89
Režim v jídlu chce pevnou vůli	95



Mgr. Pavel Suchánek

Víte, co máte na talíři?

Vydal Mgr. Jiří Černý – Vydavatelství Víkend, 2003

Lektorovala Mgr. Dagmar Bobková

Foto Isifa, Lenka Salačová a archiv

Obálka Wasabi s. r. o.

Redaktor Jaroslav Kašpar

Grafická úprava Lenka Salačová

Tisk Finidr s. r. o., Český Těšín, závod Vimperk

ISBN 80-7222-310-0