

OBSAH

Úvod	5
1. Výživové potřeby	6
1.1 Energetická potřeba	7
1.2 Látkové potřeby	8
1.3 Režim výživy — rytmus a počet denních jídel	14
2. Výživové doporučené dávky pro obyvatelstvo ČSSR na roky 1981 — 1990	15
2.1 Fyziologické výživové dávky ve společném stravování děti a mládeže	19
3. Zjišťování a výpočet spotřeby poživatin	20
3.1 Výživové doporučené dávky pro průměrného obyvatele	21
3.2 Doporučené dávky potravin	21
4. Tabulky složení a výživových hodnot poživatin	24
4.1 Základní tabulky složení a výživových hodnot poživatin	24
4.2 Doplnkové tabulky složení a výživových hodnot poživatin	26
4.3 Průměrné hmotnosti porcí a obsahu odměrek poživatin	27
4.4 Ztráty nutriční hodnoty poživatin při konečné úpravě pokrmů	27
5. Příklad využití tabulek	29
Tabulky	31
Seznam tabulek	127