

VYSVĚTLIVKY K TABULKÁM

(Poslání tabulek)

Str. 11—13

**SESTAVENÍ TABULEK A JEJICH
OBSAH**

Str. 15—26

PRAKTICKÉ POUŽITÍ TABULEK

Str. 27—30

ZÁKLADNÍ TABULKY

Str. 31—137

**TABULKY PRO TRŽNÍ VÁHU
POTRAVIN**

Str. 139—185

**TABULKY ROZPISU BĚŽNÝCH
POTRAVIN**

Str. 187—481

**TABULKY DOPLŇKOVÝCH
HODNOT**

Str. 483—487

VĚCNÝ REJSTRÍK

Str. 489—495

DODATKY

Str. 496

OBSAH

I. Vysvětlivky k tabulkám.	11
1. Poslání tabulek výživných hodnot	
11. Všeobecně	11
12. Poslání našich tabulek	12
2. Sestavení tabulek a jejich obsah	
21. Tabulky základní	15
22. Tabulky pro tržní váhu potravin	19
23. Tabulky rozpisu běžných potravin	19
24. Tabulky doplňkových hodnot	22
3. Praktické použití tabulek	
31. Odpady	27
32. Ztráty	28
33. Využitelnost živin v potravinách	28
II. Tabulky:	
4. Základní tabulky	
41. Brambory, luštěniny, zelenina	32
42. Cukr, sladkosti	50
43. Drůbež, ryby, zvěřina	62
44. Maso, masné výrobky, vnitřnosti	72
45. Mléko, mléčné výrobky, vejce	90
46. Mlýnské a moučné výrobky z obilí.	106
47. Ovoce	118
48. Přípravky do pokrmů	130
49. Tuky	132
5. Tabulky pro tržní váhu potravin	
51. Brambory, luštěniny, zelenina	139
52. Cukr, sladkosti	144
53. Drůbež, ryby, zvěřina	151
54. Maso, masné výrobky, vnitřnosti	155
55. Mléko, mléčné výrobky, vejce	162
56. Mlýnské a moučné výrobky z obilí.	170
57. Ovoce	178
58. Přípravky do pokrmů	181
59. Tuky	183
6. Tabulky rozpisu běžných potravin	
61. Brambory, luštěniny, zelenina	187
62. Cukr, sladkosti	283
63. Maso, masné výrobky, vnitřnosti	291

64. Mléko, mléčné výrobky, vejce	339
65. Mlýnské a moučné výrobky z obilí.	383
66. Ovoce	427
67. Přípravky do pokrmů	461
68. Tuky	465
7. Tabulky doplňkových hodnot	
71. Váhy dávek potravin pro jednu osobu	483
72. Váhy kusů potravinářských výrobků	483
73. Váhy jednoho litru potravin (a pokrmů)	484
74. Váhy odměrek potravin	485
75. Váhy porcí vařených pokrmů	486
III. Stručný seznam běžné tabulkové literatury	488
IV. Věcný rejstřík	489
Dodatek	496

4. Základní tabulky

41. Brambory, luštěniny, zelenina	32, 33
42. Cukr, sladkosti	50, 51
43. Drůbež, ryby, zvěřina	62, 63
44. Maso, masné výrobky, vnitřnosti	72, 73
45. Mléko, mléčné výrobky, vejce	90, 91
46. Mlýnské a moučné výrobky z obilí	106, 107
47. Ovoce	118, 119
48. Přípravky do pokrmů	130, 131
49. Tuky	132, 133

5. Tabulky pro tržní váhu potravin

51. Brambory, luštěniny, zelenina.	139
52. Cukr, sladkosti	144
53. Drůbež, ryby, zvěřina	151
54. Maso, masné výrobky, vnitřnosti	155
55. Mléko, mléčné výrobky, vejce.	162
56. Mlýnské a moučné výrobky z obilí.	170
57. Ovoce	178
58. Přípravky do pokrmů	181
59. Tuky	183

6. Tabulky rozpisu běžných potravin

61. Brambory, luštěniny, zelenina	187
62. Cukr, sladkosti	283
63. Maso, masné výrobky, vnitřnosti	291
64. Mléko, mléčné výrobky, vejce	339
65. Mlýnské a moučné výrobky z obilí	383
66. Ovoce	427
67. Přípravky do pokrmů	461
68. Tuky	465

7. Tabulky doplňkových hodnot

71. Váhy dávek potravin pro jednu osobu	483
72. Váhy kusů potravinových výrobků	483
73. Váhy jednoho litru potravin	484
74. Váhy odměrek potravin	485
75. Váhy porcí vařených pokrmů	486