

PŘÍLOHY

Příloha č. 1 – Dotazník

Vápník u dospívajících dívek v gymnastickém aerobiku

Ahoj,

jmenuji se Tereza Kudláčková a chtěla bych Tě poprosit o chvílku času. V rámci své bakalářské práce na téma Příjem vápníku ve stravě u dospívajících dívek v gymnastickém aerobiku zjišťuji pomocí dotazníku příjem vápníku a znalosti ohledně této problematiky u dívek v gymnastickém aerobiku. Podmínkou pro vyplnění dotazníku je tvůj věk od 12 do 18 let a to, že se věnuješ gymnastickému aerobiku. Účast na dotazníku je zcela dobrovolná. Dotazník je anonymní a data z něj budou použita pouze pro účely mé bakalářské práce. Předem Ti děkuji za případné vyplnění.

1. Tvůj věk:

2. Tvoje výška (v cm):

3. Tvoje váha (v kg):

4. Jakých závodů se účastníš?

- závody FIG (1. VT)
- závody Mistry s mistry (2. VT)
- obojí
- nesoutěžím

5. Trpíš některým z níže uvedených onemocnění?

- chronické onemocnění jater
- chronické onemocnění ledvin
- celiakie
- laktózová intolerance
- alergie na bílkovinu kravského mléka
- artritida
- střevní záněty
- hypertyreóza (zvýšená funkce štítné žlázy)
- hyperparatyreóza (zvýšená funkce příštítných tělísek)
- diabetes mellitus (cukrovka) 1. typu
- diabetes mellitus (cukrovka) 2. typu
- netrpím žádným z onemocnění

6. Utrpěla jsi už někdy nějakou zlomeninu? Pokud ano, uveď čeho a jak se to stalo.

- neutrpěla
- utrpěla (popis)

7. Máš nějakou potravinovou alergii?

- ne
- ano (uveď jakou)

8. Užíváš některý z níže uvedených doplňků stravy?

- vápník
- vitamin D
- rybí olej
- neužívám

9. Kolik šálků kávy vypiješ za týden?

10. Kolik porcí mléčných výrobků bys měla ideálně denně zkonsumovat?

- 1
- 2
- 3–4
- není potřeba

11. Mléčné výrobky ve své stravě konzumuji:

- 1x denně
- 2x denně
- 3x denně
- 4x denně
- častěji než 4x denně
- nekonzumuji (uveď důvod)

12. Jaké množství vápníku bys měla denně ve tvém věku přijmout?

- 500 mg
- 800 mg
- 1000 mg
- 1300 mg

13. Co je to osteoporóza?

- vyšetření kostí
- onemocnění kloubů
- onemocnění kostí
- růst kostí

14. Pro vstřebávání vápníku je důležitý příjem vitamínu D. Co je jeho dobrým zdrojem?

- mořské ryby
- zelená zelenina
- mrkev
- sluneční záření

15. Co může zhoršovat zdraví kostí?

- pití coca-coly
- málo pohybu
- kouření
- pití alkoholu
- pití mléka
- pití kávy
- nic z uvedeného zdraví kostí nezhoršuje

16. V jakém věku obsahují kosti nejvíce kostní hmoty?

- 15 let
- 25 let
- 35 let
- 45 let

17. Kromě tvorby kostí je vápník v těle důležitý také pro:

- srážení krve
- enzymové reakce
- svalový stah
- není důležitý pro nic z výše uvedeného

18. Snažíš se jíst zdravě?

- vždy
- většinou
- občas
- spíše ne
- vůbec

19. Zajímá se tvůj trenér/trenérka o to, jestli se stravuješ správně (dostatečně, zdravě,...)?

- ano
- ne
- nevím

Příloha č. 2 – Seznam tabulek

- Tabulka 1.** Doporučený denní příjem vápníku
- Tabulka 2.** Horní hranice denního příjmu vápníku
- Tabulka 3.** Absorpce vápníku u vybraných potravinových zdrojů
- Tabulka 4.** Mléčné zdroje vápníku
- Tabulka 5.** Rostlinné zdroje vápníku
- Tabulka 6.** Množství vápníku obsaženého v různých druzích kalciových preparátů
- Tabulka 7.** Doporučený denní příjem vitamínu D
- Tabulka 8.** Hladiny vitamínu D a jejich vliv na kostní metabolismus
- Tabulka 9.** Horní hranice denního příjmu vitamínu D
- Tabulka 10.** Zdroje vitamínu D v potravinách
- Tabulka 11.** Rizikové faktory osteoporózy
- Tabulka 12.** Sekundární příčiny osteoporózy
- Tabulka 13.** Klasifikace denzitometrické diagnózy
- Tabulka 14.** Příčiny osteomalacie
- Tabulka 15.** Druhy mléčných výrobků

Příloha č. 3 – Seznam grafů

- Graf 1:** Věk dívek.
- Graf 2:** Percentil BMI.
- Graf 3:** Výkonnostní třída.
- Graf 4:** Výskyt zlomenin.
- Graf 5:** Typy zlomenin.
- Graf 6:** Příčina zlomeniny.
- Graf 7:** Výskyt alergie.
- Graf 8:** Typy alergií.
- Graf 9:** Užívání doplňků stravy.
- Graf 10:** Konzumace kávy.
- Graf 11:** Kolik porcí mléčných výrobků bys ve tvém věku měla ideálně za den zkonsumovat?
- Graf 12:** Kolik porcí mléčných výrobků denně konzumuješ?
- Graf 13:** Jaké množství vápníku bys ve tvém věku měla denně přijímat?
- Graf 14:** Co je to osteoporóza?
- Graf 15:** Co může zhoršovat zdraví kostí?
- Graf 16:** V jakém průměrném věku je dosahováno maxima kostní hmoty?
- Graf 17:** Pro co je vápník v těle kromě zdraví kostí důležitý?
- Graf 18:** Co patří mezi dobré zdroje vitamínu D?
- Graf 19:** Co patří mezi dobré zdroje vitamínu D? – jednotlivé zdroje.
- Graf 20:** Snažíš se jíst zdravě?
- Graf 21:** Zajímá se tvůj trenér/trenérka o tvé stravování?
- Graf 22:** Věk dívek – reprezentace.
- Graf 23:** Denní příjem vápníku.
- Graf 24:** Počet porcí mléčných výrobků za den.
- Graf 25:** Podíl mléčných výrobků na celkovém příjmu vápníku.

Příloha č. 4 – Edukační materiál

Vápník pro zdraví kostí

Proč je vápník důležitý?

Vápník je minerál, který se v lidském těle nachází převážně jako stavební materiál kostí a zubů. Kromě toho se také podílí na svalovém stahu, přenosu nervového vzruchu, srážení krve či uvolňování hormonů.

V dospívání ho potřebuji více než jindy?

Ano, oproti dětskému či dospělému věku je potřeba vápníku v období dospívání opravdu vyšší. Vápník v těle zajišťuje správný růst a vývoj kostí. Ty dosahují svého maxima ve věku mezi 25 a 30 lety, poté kostní hmota začíná postupně ubývat. K dosažení maxima kostní hmoty je nutné přijímat dostatečné množství vápníku stravou. V opačném případě, kdy je příjem vápníku nedostatečný, nedosáhnou kosti svého předurčeného maxima, což se v budoucnu může projevit vznikem osteoporózy a zvýšeným rizikem zlomenin. Jelikož je vápník potřebný také pro další životně důležité děje v organismu, při jeho nízké hladině v krvi se vápník uvolní z kostí, které se tak stanou křehčími s rizikem vzniku zlomenin.

Kolik vápníku bych měla přijímat?

Pro dospívající ve věku od 9 do 18 let je doporučená denní dávka vápníku stanovena na 1300 mg. Je nutné ale zmínit, že najednou tělo dokáže vstřebat maximálně kolem 500 mg vápníku. Z toho vyplývá, že doplněk stravy v podobě jedné tabletky denně s vysokým obsahem vápníku tělu jeho potřebné množství nedodá. Je proto dobré rozvrhnout příjem vápníku během celého dne do několika dávek, ideálně 3–4 porcí.

Jaké potraviny bohaté na vápník mám jíst?

1. Mléčné výrobky

Nejlepším zdrojem vápníku jsou mléko a mléčné výrobky. Nejenže vápníku obsahují velké množství, vápník se z nich navíc také velmi dobře vstřebává. Je lepší volit jejich nízkotučné varianty, které tělu dodají dostatečnou dávku vápníku bez příjmu nadbytečného množství energie a tuků. Nízkotučné varianty jsou často i velice chutnými alternativami těch klasických plnotučných a v kombinaci s dalšími potravinami dokážou jídlo skvěle obohatit. Příkladem jsou mléko, jogurty, tvaroh, tvrdé sýry, mozzarella, cottage sýr, tvarůžky, kefír či žervé.

2. Tmavě zelená zelenina

Také určité druhy zeleniny vynikají svým obsahem vápníku. Patří mezi ně tmavě zelená zelenina, jako je brokolice, čínské zelí či kapusta. Vápník obsažený ve špenátu není pro tělo příliš dobře vstřebatelný díky obsahu kyseliny šťavelové, která s vápníkem tvoří nerozpustnou sloučeninu, čímž zabrání vápníku dobře se vstřebat.

3. Sójové výrobky

Zvláště pro ty, co omezují konzumaci mléčných výrobků, nebo z určitého důvodu mléčné výrobky konzumovat nemohou či nechtějí, jsou produkty ze sóji vhodnou alternativou. Jedná se o sójový nápoj, sójové jogurty, tofu, tempeh. Rovněž i nápoje a jogurty z jiných rostlinných zdrojů (rýže, kokosu, mandlí), jež jsou obohacené o vápník, mohou představovat jeho dobrý zdroj.

4. Ořechy a semena

Dalším vhodnými rostlinnými zdroji vápníku jsou některé druhy ořechů a semínek. Jedná se hlavně o mandle, para ořechy, mák, sezamová a chia semínka.

5. Ryby

Značnou dávku vápníku lze získat i konzumací ryb s jejich kostmi. Myšlené jsou tím například sardinky či losos, které jsou konzervované společně s kostmi. Kromě vápníku dodají tělu také vitamin D, jež je pro vstřebávání vápníku nezbytný.

Záleží jen na vápníku?

Zdraví kostí není ovlivňováno pouze příjmem vápníku. Svůj význam má i dostatečný příjem bílkovin a vitamínu D, důležitá je také vhodná pohybová aktivita.

- **Bílkoviny** – základní stavební a funkční jednotka organismu. Vhodnými zdroji jsou libové maso, mléčné výrobky, vejce, luštěniny.
- **Vitamin D** – vitamin důležitý pro vstřebávání vápníku. Nejvíce ho organismus získává ze slunce (po osvitě se tvoří v kůži), v potravinách je zastoupen především v mořských rybách a rybím oleji, vaječném žloutku.
- **Pohybová aktivita** – pro zdraví kostí jsou vhodné aktivity jako chůze, běh, skákání, gymnastika a další sporty, při kterých dochází k zatěžování skeletu.

Mohou některé potraviny kostem škodit?

Určité složky stravy mohou zhoršovat vstřebávání vápníku a v důsledku toho tak negativně ovlivňovat zdraví kostí. Ve svém jídelníčku bychom tak měli omezit nadbytečný příjem soli, zpracovaných potravin s vysokým množstvím živočišných tuků, potravin a nápojů obsahujících jednoduché cukry a nápojů s obsahem fosfátů (kolové nápoje).

Tipy na zvýšení množství vápníku v jídelníčku

Zde je uvedeno několik příkladů jídel ke zvýšení příjmu vápníku ve stravě.

Snídaně a svačiny:

- Snídaňové cereálie zalité mlékem či jogurtem
- Ovocné smoothie připravené z mléka či kefíru
- Obilná kaše z mléka
- Pudink
- Jogurt s ovocem a oříšky
- Všechny varianty také s použitím rostlinných alternativ (obohacených o vápník)

Obědy a večeře:

- Celozrnné pečivo s plátkovým sýrem, žervé
- Toasty, sendviče, tortilly připravené s plátkovým sýrem/mozzarellou
- Rizoto sypané strouhaným sýrem
- Zapečené brambory/těstoviny se sýrem
- Domácí pizza se zeleninou a sýrem
- Cottage sýr se zeleninou
- Tofu se zeleninou a rýží
- Sardinky/losos z konzervy s těstovinami
- Zeleninový salát s mandlemi
- Bramborové šišky s mákem
- Nudle s tvarohem a ovocem

A mnoho dalších možných variant a kombinací.

Průměrný obsah vápníku u vybraných potravin

Následující dvě tabulky dávají přehled o obsahu vápníku v několika zdrojích mléčného a rostlinného původu.

Mléčné výrobky

| Potravina (100 g) | Obsah vápníku (mg) | Porce potraviny | Obsah vápníku (mg) |
|-----------------------|--------------------|---------------------|--------------------|
| Mléko kravské | 120 | 200 ml | 240 |
| Jogurt | 130 | 150 g | 195 |
| Tvaroh měkký | 120 | 125 g (1/2 vaničky) | 150 |
| Tvrký sýr (eidam 30%) | 800 | 40 g (2 plátky) | 320 |
| Mozzarella | 450 | 125 g (1 balení) | 560 |
| Cottage sýr | 70 | 150 g (1 balení) | 105 |
| Parmezán | 1290 | 30 g | 387 |
| Kefír | 120 | 250 g (1/2 balení) | 300 |
| Kysaná smetana | 80 | 50 g | 40 |
| Lučina | 200 | 50 g | 100 |

Rostlinné zdroje

| Potravina (100 g) | Obsah vápníku (mg) | Porce potraviny | Obsah vápníku (mg) |
|----------------------------------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Brokolice | 77 | 250 g (1/2 hlávky) | 193 |
| Kapusta | 133 | 100 g | 133 |
| Špenát | 99 | 200 g | 198 |
| Mandle (neloupané) | 264 | 20 g | 53 |
| Mák | 1400 | 10 g | 140 |
| Sójové mléko (obohacené) | 120 | 200 ml | 240 |
| Tofu (srážené vápenatými solemi) | 240 | 100 g | 240 |

Zdroje dat uvedených v tabulce:

ZLATOHLÁVEK, Lukáš a kolektiv. *Klinická dietologie a výživa*. 2. vyd. Praha: Current Media, 2019. Medicus. ISBN 978-80-88129-44-8.

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. *FoodData Central* [online]. Agricultural Research Service, 2019 [cit. 12. 2. 2021]. Dostupné z: <https://fdc.nal.usda.gov/>

Vytvořila Tereza Kudláčková

Příloha č. 5 – Ukázkové jídelníčky

Příklady jídelníčků

Níže je uvedeno sedm ukázkových jídelníčků se zaměřením na dostatečný příjem vápníku. Energeticky jsou nastaveny podle níže uvedeného výpočtu pro dívku s konkrétním věkem, výškou, hmotností a objemem tréninku. Proto je následně při sestavování stravovacího plánu důležité přihlížet na individuální potřeby konkrétní osoby a upravit jídelníček přímo pro ni.

Nastavení jídelníčku pro konkrétní osobu:

Dívka, 16 let, 160 cm, 52 kg

BMI: 20,3

BMR: 1374 kcal

FA: 1,3

Trénink: 2 hodiny (MET 4)

Energetická potřeba (orientační): 2098 kcal

Vápník: 1200–1500 mg

Zkratky: BMI (Body Mass Index, index tělesné hmotnosti), BMR (Basal Metabolic Rate, bazální metabolismus), FA (faktor aktivity), MET (Metabolic Energy Turnover, metabolický ekvivalent)

Poznámky: za gramáží potraviny je v mg uvedeno přibližné množství obsahu vápníku v dané potravíně. Tučně pod kompletním jídlem je vyznačen celkový obsah vápníku v něm obsažený.

Jídelníček 1

Snídaně: Pohanková kaše s banánem a para ořechy, kefír, hořká čokoláda

- pohanková kaše (70 g) 29 mg
- banán (100 g) 5 mg
- para ořechy (10 g) 20 mg
- kefír (200 g) 240 mg
- hořká čokoláda 70% (20 g) 14 mg

308 mg

Svačina: Chia pudink, broskev

- chia semínka (10 g) 63 mg
- rýžovo-kokosový nápoj (200 ml) 240 mg
- med (10 g)
- broskev (100 g) 7 mg

310 mg

Oběd: Jáhly s tuňákem a brokolicí

- jáhly (80 g za syrova) 19 mg
- tuňák (80 g) 9 mg
- brokolice (250 g) 192 mg
- olej (5 g)

220 mg

Svačina: Selský jogurt jahodový (200 g) **260 mg**

Večeře: Toasty se sýrem, salát s mandlemi

- toastový chléb celozrnný (100 g) 38 mg
- eidam 30% (40 g) 320 mg
- flora (20 g) 2 mg
- rukola (20 g) 35 mg
- cherry rajčata (250 g) 25 mg
- paprika (150 g) 15 mg
- hořčice (10 g) 12 mg
- mandle (10 g) 26 mg

473 mg

Celkem: 1571 mg Ca

Energie: 2117 kcal

Bílkoviny: 93 g

Sacharidy: 278 g

Tuky: 64 g

Vláknina: 37 g

Jídelníček 2

Snídaně: Žitný chléb s lučinou a vejcem, rajče, pomerančový džus

- žitný chléb (100 g) 68 mg
- vejce (50 g) 27 mg
- lučina (50 g) 100 mg
- rajče (100 g) 10 mg
- pomerančový džus (200 ml) 40 mg

245 mg

Svačina: Raw tyčinka kakaové boby (50 g) **38 mg**

Oběd: Rýže s kuřecím masem, mrkvovo-dýňové pyré

- rýže (80 g za syrova) 16 mg
- kuřecí maso (80 g) 11 mg
- mrkev (150 g) 60 mg
- dýně (150 g) 50 mg
- olej (5 g)

137 mg

Svačina: Banánové mléko

- mléko polotučné (200 ml)
- banán (100 g) 5 mg

245 mg

Večeře: Těstoviny s pasírovanými rajčaty a mozzarellou, paprika

- celozrnné těstoviny (100 g za syrova) 34 mg
- pasírovaná rajčata (100 g) 16 mg
- mozzarella (100 g) 450 mg
- paprika (150 g) 15 mg

515 mg

Celkem: 1180 mg

Energie: 2081 kcal

Bílkoviny: 92 g

Sacharidy: 296 g

Tuky: 54 g

Vláknina: 39 g

Jídelníček 3

Snídaně: Čokoládové müsli se selským jogurtem, kiwi

- müsli čokoládové (80 g) 41 mg
- jogurt selský bílý (200 g) 260 mg
- 2 kiwi (100 g) 41 mg

342 mg

Svačina: Toast s džemem

- toastový celozrnný chléb (50 g) 19 mg
- jahodový džem (20 g) 4 mg

23 mg

Oběd: Kuskus s kuřecím masem a špenátem

- kuskus (100 g za syrova) 24 mg
- kuřecí maso (50 g) 7 mg
- olej (5 g)
- špenát (200 g) 198 mg

229 mg

Svačina: Kefírové mléko, banán

- banán (100 g) 5 mg
- kefírové mléko (200 g) 240 mg

245 mg

Večeře: Kaiserky s máslem, sýrem a rajčetem, pečená brokolice

- kaiserka 2 ks (100 g) 44 mg
- máslo (20 g) 5 mg
- eidam 30% (40 g) 320 mg
- rajče (200 g) 20 mg
- brokolice (250 g) 192 mg
- olej (5 g)

581 mg

Celkem: 1420 mg Ca

Energie: 2111 kcal

Bílkoviny: 91 g

Sacharidy: 270 g

Tuky: 71 g

Vláknina: 24 g

Jídelníček 4

Snídaně: Ovesná kaše z mléka s rozinkami a para ořechy, jablko

- ovesné vločky (80 g) 43 mg
- mléko polotučné (200 ml) 240 mg
- rozinky (20 g) 12 mg
- para ořechy (10 g) 20 mg
- jablko (150 g) 9 mg

324 mg

Svačina: Raw tyčinka s kešu (50 g) **29 mg**

Oběd: Rýže s tofu a cuketou

- rýže (80 g za syrova) 16 mg
- tofu (100 g) 240 mg
- cuketa (300 g) 48 mg
- olej (5 g)

304 mg

Svačina: Medový kefir, hruška

- kefirové mléko (200 g) 240 mg
- med (10 g)
- hruška (150 g) 13 mg

253 mg

Večeře: Celozrnná tortilla s čedarem a zeleninou

- tortilla celozrnná (60 g) 78 mg
- čedar (40 g) 280 mg
- rajče (200 g) 20 mg
- kukuřice (100 g) 5 mg
- hrášek (100 g) 33 mg
- rukola (20 g) 35 mg
- hořčice (10 g) 12 mg

463 mg

Celkem: 1373 mg Ca

Energie: 2101 kcal

Bílkoviny: 80 g

Sacharidy: 297 g

Tuky: 60 g

Vláknina: 47 g

Jídelníček 5

Snídaně: Jáhlová kaše s banánem a kešu, tvaroh s jogurtem a medem, mléčná čokoláda

- tvaroh měkký (100 g) 366 mg
- jogurt nízkotučný (50 g) 65 mg
- med (10 g)
- jáhlová kaše (70 g) 10 mg
- banán (100 g) 5 mg
- kešu (10 g) 4 mg
- mléčná čokoláda (20 g) 43 mg

493 mg

Svačina: Knäckebröt se sýrem, pomeranč

- knäckebröt (20 g) 7 mg
- eidam 30% (20 g) 160 mg
- pomeranč (150 g) 60 mg

227 mg

Oběd: Losos s pečenými brambory, mrkev

- pečené brambory (250 g) 85 mg
- losos (100 g) 15 mg
- olej (5 g)
- mrkev (100 g) 41 mg

141 mg

Svačina: Müsli s mlékem

- müsli čokoládové (30 g) 15 mg
- mléko polotučné (150 ml) 180 mg

195 mg

Večeře: Rýže s fazolemi, dýní a arašídovým máslem

- rýže (70 g) 14 mg
- fazole červené (120 g) 74 mg
- arašídové máslo (20 g) 11 mg
- dýně (200 g) 66 mg

165 mg

Celkem: 1221 mg Ca

Energie: 2141 kcal

Bílkoviny: 94 g

Sacharidy: 310 g

Tuky: 54 g

Vláknina: 37 g

Jídelníček 6

Snídaně: Bageta se sýrem, rukolou a rajčaty, ananas

- celozrnná bageta (100 g) 44 mg
- flóra (10 g) 1 mg
- eidam 30% (40 g) 320 mg
- rukola (20 g) 35 mg
- rajče (200 g) 20 mg
- ananas (200 g) 28 mg

448 mg

Svačina: Tvarohový Lipánek, jablko

- Lipánek tvarohový (130 g) 455 mg
- jablko (150 g) 9 mg

464 mg

Oběd: Nudle s mákem

- těstoviny (100 g) 27 mg
- mák (20 g) 260 mg
- máslo (10 g) 2 mg
- cukr hnědý (10 g) 8 mg

297 mg

Svačina: Cottage sýr s mrkví

- cottage sýr light (150 g) 105 mg
- mrkev (100 g) 41 mg

146 mg

Večeře: Quinoa s kuřecím masem a avokádem, paprika

- quinoa (80 g) 27 mg
- kuřecí maso (50 g) 7 mg
- olej (5 g)
- avokádo (50 g) 6 mg
- paprika (150 g) 15 mg

55 mg

Celkem: 1410 mg Ca

Energie: 2103 kcal

Bílkoviny: 96 g

Sacharidy: 265 g

Tuky: 70 g

Vláknina: 40 g

Jídelníček 7

Snídaně: Palačinky s mandlovým máslem a zakysanou smetanou s medem, hroznové víno

- palačinky 3 ks (180 g) 394 mg
- mandlové máslo (20 g) 50 mg
- med (10 g)
- zakysaná smetana 12% (100 g) 80 mg
- hroznové víno (150 g) 15 mg

539 mg

Svačina: Domácí pudink

- pudinkový prášek (15 g), mléko (200 ml), třtinový cukr (10 g)

248 mg

Oběd: Celozrnné špagety s omáčkou z pasírovaných rajčat a mletého masa, parmezán

- špagety celozrnné (100 g) 34 mg
- hovězí mleté (50 g) 2 mg
- pasírovaná rajčata (200 g) 32 mg
- parmezán (20 g) 258 mg

326 mg

Svačina: Banánový chléb (50 g) **50 mg**

Večeře: Čočka s rýží a pečenou kapustou

- rýže (80 g) 16 mg
- čočka (50 g za syrova) 27 mg
- kapusta (200 g) 266 mg
- olej (5 g)

309 mg

Celkem: 1472 mg Ca

Energie: 2126 kcal

Bílkoviny: 85 g

Sacharidy: 295 g

Tuky: 59 g

Vláknina: 43 g

Jídelníčky byly propočítány za pomoci těchto zdrojů:

Kalorické Tabulky [online]. Dine4Fit, a.s., 2021 [cit. 12. 2. 2021]. Dostupné z: <https://www.kaloricketabulky.cz/>

U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. *FoodData Central* [online]. Agricultural Research Service, 2019 [cit. 12. 2. 2021]. Dostupné z: <https://fdc.nal.usda.gov/>

Vytvořila Tereza Kudláčková