

# Přílohy

## Příloha č. 1: Dotazník

### 1. Jaké je Vaše pohlaví?

*Vyberte jednu odpověď*

- Muž
- Žena

### 2. Kolik je Vám let?

*Vyberte jednu odpověď*

- Méně než 20 let
- 20-29 let
- 30-39 let
- 40-49 let
- 50-64 let
- 65 a více let

### 3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

*Vyberte jednu odpověď*

- Základní
- Středoškolské s výučním listem
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné (titul DiS.)
- Vysokoškolské bakalářské
- Vysokoškolské magisterské
- Vysokoškolské doktorské a vyšší

#### **4. Jaký je Váš vztah k výživě a stravování?**

*Vyberte jednu odpověď*

- mám vystudovaný obor se zaměřením na výživu (nutriční asistent/ nutriční terapeut/ nutriční specialista a podobné obory)
- studuji obor se zaměřením na výživu (nutriční asistent/ nutriční terapeut/ nutriční specialista a podobné obory)
- absolvoval jsem kurz se zaměřením na výživu
- o výživu se zajímám ve volném čase formou čtení zajímavých článků a publikací
- o výživu se nezajímám

#### **5. Věnujete se aktivně nějakému sportu?**

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano, jsem profesionální sportovec.
- Ano, nejsem profesionální sportovec, ale záleží mi na výsledcích.
- Ano, jsem rekreační sportovec.
- Ne, nesportuji.

#### **6. Konzumujete proteinové doplňky stravy? (proteinové nápoje, tyčinky, ...)**

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano.
- Ne.

#### **7. Konzumujete proteinové verze klasických potravin? (běžné potraviny nesoucí označení protein - např. Gervais protein)**

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano.
- Ne.

## **8. Jak často proteinové doplňky a výrobky takto označené konzumujete?**

*Vyberte jednu odpověď*

- Několikrát denně.
- Pravidelně, průměrně jednou denně.
- Několikrát týdně.
- Nepravidelně, maximálně jednou týdně.
- Zcela výjimečně.
- Nekonzumuji je.

## **9. Jak jste se o proteinových doplňcích nebo proteinových verzích potravin dozvěděli?**

*Vyberte jednu odpověď*

- Z reklamy v televizi nebo na internetu.
- Z reklamního letáku.
- Na doporučení mého známého / kamaráda / kolegy.
- Zmínil se o něm člověk, jehož sleduji nebo čtu jeho články.
- Výrobek mě upoutal sám od sebe.
- Takto označené potraviny neznám.

## **10. Co podle Vás znamená slovo protein na obalu potraviny?**

*Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Potravina je velmi zdraví prospěšná.
- Potravina je určena pro sportovce.
- Potravina napomáhá hubnutí.
- Potravina má nízký obsah tuku.
- Potravina má vysoký obsah bílkovin.
- Potravina má snížený obsah cukru.
- Nevypovídá nic o složení potraviny.

### **11. Pokud tyto potraviny kupujete, z jakého důvodu?**

*Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Snažím se zhubnout.
- Chci nabrat svalovou hmotu.
- Volím zdravější variantu potraviny.
- Chci si dopřát sladkosti bez výčitek.
- Mají vhodnější složení než verze bez označení protein.
- Chutnají mi.
- Nekupuji je.

### **12. Je podle Vás důležité tyto výrobky pravidelně zařazovat do jídelníčku, abychom dosáhli hodnotné a vyvážené stravy?**

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano.
- Ne.

### **13. Myslíte si, že označení protein je legislativně ošetřeno?**

*Vyberte jednu odpověď*

- Ano, výrobek musí splňovat určité podmínky, aby mohl být takto označen.
- Ne, jedná se o součást názvu potraviny.

### **14. Jaké informace sledujete na obalu během nákupu potravin?**

*Vyberte jednu nebo více odpovědí*

- Potraviny nezkoumám, obaly nečtu.
- Kontroluji složení.
- Podívám se na tabulku výživových údajů.
- Zajímá mě země původu.

**15. Jaký druh bílkoviny přidávané do potravin je podle Vás pro lidské tělo nejvhodnější?**

*Vyberte jednu odpověď*

- Syrovátkový protein
- Kasein
- Sójový protein
- Hovězí protein
- Vaječný protein
- Jiný protein (napište jaký) \_\_\_\_\_

## Příloha č. 2: Seznam tabulek

Tabulka č. 1 Přehled aminokyselin

Tabulka č. 2 Příklady bílkovinných zdrojů různé biologické hodnoty

Tabulka č. 3 Limitující aminokyseliny u vybraných potravin

Tabulka č. 4 Relativní biologická hodnota vybraných bílkovin

Tabulka č. 5 Skutečné využití bílkoviny

Tabulka č. 6 Kvalita vybraných zdrojů bílkovin

Tabulka č. 7 Obsah bílkovin v červeném mase a zvěřině

Tabulka č. 8 Obsah bílkovin v drůbežím mase

Tabulka č. 9 Obsah bílkovin v rybím mase a mořských plodech

Tabulka č. 10 Obsah bílkovin v mléku a mléčných výrobcích z kravského mléka

Tabulka č. 11 Obsah bílkovin v sýrech z kravského mléka

Tabulka č. 12 Obsah bílkovin v mléčných výrobcích a mléku nepocházejících z kravského mléka

Tabulka č. 13 Obsah bílkovin ve vejcích

Tabulka č. 14 Obsah bílkovin v luštěninách a náhražkách masa

Tabulka č. 15 Obsah bílkovin v obilovinách

Tabulka č. 16 Obsah bílkovin v pseudoobilovinách

Tabulka č. 17 Obsah bílkovin v pečivu a vločkách

Tabulka č. 18 Obsah bílkovin v těstovinách

Tabulka č. 19 Obsah bílkovin v ořechách a suchých plodech (neloupané)

Tabulka č. 20 Obsah bílkovin v semenech (sušená)

Tabulka č. 21 Obsah bílkovin v ovoci

Tabulka č. 22 Obsah bílkovin v zelenině a houbách

Tabulka č. 23 Doporučený denní příjem bílkovin v závislosti na věku a pohlaví

Tabulka č. 24 Doporučený denní příjem esenciálních aminokyselin pro dospělého člověka

Tabulka č. 25 Příjem bílkovin u sportovců

Tabulka č. 26 Počet proteinových potravin v jednotlivých supermarketech

Tabulka č. 27 Proteinové potraviny a potraviny s vysokým obsahem bílkovin v supermarketu Lidl

Tabulka č. 28 Výživové hodnoty proteinové tyčinky

Tabulka č. 29 Výživové hodnoty proteinové tyčinky od firmy Tekmar

Tabulka č. 30 Porovnání výživových hodnot proteinové a neproteinové kaše Semix na 100 g

Tabulka č. 31 Porovnání výživových hodnot proteinové a neproteinové kaše Semix na porci (65 g)

Tabulka č. 32 Porovnání výživových hodnot proteinového a neproteinového chlebu na 100 g (a zároveň na porci, porce = 100 g)

Tabulka č. 33 Výživové hodnoty proteinového koktejlu Semix

Tabulka č. 34 Výživové hodnoty jogurtu Skyr

Tabulka č. 35 Výživové hodnoty skyr jogurtového nápoje

Tabulka č. 36 Porovnání výživových hodnot proteinového a neproteinového myslí na 100 g

Tabulka č. 37 Porovnání výživových hodnot proteinového a neproteinového myslí na porci (45 g)

Tabulka č. 38 Výživové hodnoty tvarohové svačinky

Tabulka č. 39 Věk respondentů

Tabulka č. 40 Vzdělání respondentů

Tabulka č. 41 Vztah respondentů k výživě a stravování

Tabulka č. 42 Vztah respondentů ke sportu

Tabulka č. 43 Frekvence konzumace proteinových výrobků

Tabulka č. 44 Šíření informací o proteinových potravinách

Tabulka č. 45 Znalost významu označení protein

Tabulka č. 46 Důvod nákupu proteinových potravin

Tabulka č. 47 Povědomí o legislativě týkající se slova protein na obalu

Tabulka č. 48 Informace na obalech, které zajímají respondenty

Tabulka č. 49 Názor na nejvhodnější protein přidávaný do potravin

## Příloha č. 3: Seznam obrázků

Obrázek č. 1 Trávení bílkovin

Obrázek č. 2 Vstřebávání aminokyselin

Obrázky č. 3 a 4 Příklady potravin s tvrzením nebo reklamním názvem týkajícím se bílkovin

Obrázek č. 5 Průměrný denní příjem bílkovin v gramech na osobu a den 2000-2013

Obrázek č. 6 Průměrný denní příjem bílkovin v gramech na osobu a den v roce 2017

Obrázek č. 7 Příjem bílkovin v gramech/ osobu / den ve vyspělých zemích

Obrázek č. 8 Konzumace bílkovin ve světě

Obrázek č. 9 Průměrný příjem bílkovin na osobu a den v Evropě v r. 2017

Obrázek č. 10 Konzumace bílkovin v České republice v letech 1993-2017

Obrázek č. 11 Relativní poměr bílkovinných zdrojů v České republice v letech 1993-2013

Obrázek č. 12 Proteinová tyčinka Lidl

Obrázek č. 13 Protein sport bar Tekmar

Obrázek č. 14 Proteinová kaše Semix

Obrázek č. 15 Pohanková kaše s pekanovými ořechy

Obrázek č. 16 Proteinový chléb

Obrázek č. 17 Chléb žitný

Obrázek č. 18 Proteinový koktejl Semix

Obrázek č. 19 Skyr Pilos jahoda

Obrázek č. 20 Skyr nápoj borůvka

Obrázek č. 21 Super myslí protein

Obrázek č. 22 Mysli křupavé – čokoláda & ořechy

Obrázek č. 23 Tvarohová svačinka Pilos



## Příloha č. 4: Seznam grafů

Graf č. 1 Pohlaví respondentů

Graf č. 2 Věk respondentů

Graf č. 3 Vzdělání respondentů

Graf č. 4 Vztah respondentů k výživě a stravování

Graf č. 5 Vztah respondentů ke sportu

Graf č. 6 Konzumace proteinových doplňků stravy

Graf č. 7 Konzumace proteinových verzí potravin

Graf č. 8 Frekvence konzumace proteinových výrobků

Graf č. 9 Šíření informací o proteinových potravinách

Graf č. 10 Znalost významu označení potravin

Graf č. 11 Důvod nákupu proteinových potravin

Graf č. 12 Názor respondentů na důležitost zařazení proteinových potravin za účelem dosáhnutí vyváženého jídelníčku

Graf č. 13 Povědomí o legislativě týkající se slova protein na obalu

Graf č. 14 Informace na obalech, které zajímají respondenty

Graf č. 15 Názor na nejvhodnější protein přidávaný do potravin

## Příloha č. 5: Tabulka potravin uvádějících vysoký obsah bílkovin

Název	Příchuť, varianty	Výrobce
Active protein mléčný nápoj	Vanilka, káva, čokoláda	Meggle S.r.o.
Babiččiny těstoviny	Čočková vřetena	Druid CZ, s.r.o.
Babybel protein		Bel Sýry Česko a.s.
Be Slim	Sušenky, malina, kokos	Nutrend D. S., a. s.
Beauty collagen porridge	Vanilka	Nutrend D. S., a. s.
Billa Cottage	Natur, pažitka	Billa, spol. s r.o.
Bílý jogurt klasik		Olma, a.s.
Bulka s proteinem		Albert Česká republika, s.r.o.
Collagen bar	Čokoláda, jahoda, kokos, slaný karamel	Maxsport s.r.o.
Cool protein shake	čokoláda	Nutrend D. S., a. s.
Corny protein	Čokoláda, karamel, citron, vanilka	Corny
Crispins bio protein		Extrudo Bečice s.r.o.
Deli protein	Meruňka, čokoláda	Nestlé Česko s.r.o.
Deluxe protein bar	Čokoláda, jahodový cheesecake	Nutrend D. S., a. s.
Emco spol. s r. o. s ořechem & proteinem	Čokoláda & mandle, arašídové máslo, karamel, pistácie, kokos, čokoláda, arašídové máslo	Emco spol. s r. o.
Excelent protein bar	Pistácie, oříšky, marcipán	Nutrend D. S., a. s.
Exklusive protein bar	Karibský punč, mocca čokoláda & káva, pistácie & karamel, bílá čokoláda & kokos, double čokoláda,	Amix Nutrition s.r.o.
Fitness protein bread		Dafit, s.r.o.
Florian active	Bílý	Olma, a.s.
Gervais Fit Protein		Bel Sýry Česko a.s.
Hard whey gain	Čokoláda	Mega Pro Nutrition, s. r. o.
High protein jogurt	Meruňka & broskev, višně, borůvka, káva	Ehrmann Praha s.r.o.
High protein krekry	Sýrové, rajské, klasik	PECUD, výrobní a obchodní družstvo Žandov
High protein mléčný nápoj	Čokoláda, banán, káva	Ehrmann Praha s.r.o.

High protein pudding	Kokos & čokoláda, vanilka, čokoláda, karamel	Ehrmann Praha s.r.o.
Jim Jerky sušené maso	Hovězí, vepřové, krutí	Emco spol. s r. o.
Jogobella protein	Meuňka, ananas	Zott s.r.o.
Kolagenový suk	Kakao	Soco CZ, s.r.o.
Luštěninové těstoviny	Červená čočka, cizrna	Spaichinger Nudelmacher GmbH
Margot Plus	Kokos	Nestlé Česko s.r.o.
Mig 21	Vanilka, limetka, kofein, čokoláda	Nutrend D. S., a. s.
Míša protein	Višeň, čokoláda, jablko & skořice, tvaroh	Unilever ČR, spol. s r.o.
Muesli woman line	Lískový oříšek, jahoda & brusinka	Tekmar Slovensko s.r.o.
Můj skyr	Vanilka, ostružina, jahoda, bílý, višeň	Polabské mlékárny a.s.
Müllermilch protein	Čokoláda, banán, vanilka, kokos	Müller ČR/SR k.s.
Organic protein pasta	Černé fazole, zelené sójové boby, quinoa, adzuki fazole	Maxsport s.r.o.
Pro-te-(be)-in bar	Kokos, lískový ořech, jahoda,	Bellini s.r.o.
Protein bar	Karamel, černý rybíz, čokoláda & oříšky, jahoda, čokoláda, vanilka, arašidy	Maxsport s.r.o.
Protein bar	Jahoda & čokoláda, čokoláda, vanilka & jogurt, jahoda & jogurt, arašidy & karamel, mandle & vanilka, kokos	???
Protein bar	Mandle, pistácie, kokos, čokoláda	Nutrend D. S., a. s.
Protein bar Pro!brands	Arašídové máslo, jahoda, čokoláda, brownie,	GymBeam s.r.o.
Protein cake	Mléčný, kakaový	Maxsport s.r.o.
Protein fit cereálie		Bonavita, spol. s r. o.
Protein chips	Sůl, barbecue, pálivé, paprikové	Nutrend D. S., a. s.
Protein jogurt	Meruňka, malina	Olma, a.s.
Protein Kex	Čokoláda, vanilka, oříšky	Maxsport s.r.o.
Protein müsli	Semínka, semínka & ovoce	Tekmar Slovensko s.r.o.
Protein pancake	Bez příchutě, čokoláda	Nutrend D. S., a. s.
Protein porridge	Čokoláda, malina	Nutrend D. S., a. s.

Protein puding	Kakao, vanilka	Dr. Oetker, spol. s r.o.
Protein shake	Čokoláda, vanilka	Maxsport s.r.o.
Protein skyr nápoj	Jahoda, broskev & mango & maracuja	Olma, a.s.
Protein sport bar	Karamel, kokos, cheesecake, čokoláda, banán, brusinka, vanilka, jahoda	Tekmar Slovensko s.r.o.
Protein tyčinka	Kokos, vanilka, arašídové máslo	Dhermes Trade, s.r.o.
Protein jogurt drink	Kakao, vanilka	Albert Česká republika, s.r.o.
Proteinella	Lískový oříšek, bílá čokoláda, slaný karamel	HealthyCo
Proteinella bars	Lískový oříšek, bílá čokoláda	HealthyCo
Proteinella	Lískový oříšek	Maxsport s.r.o.
Proteinová kaše	Čokoláda, borůvka	Semix pluso, spol. s.r.o.
Proteinová tyčinka	Rozinky v bílé polevě, čokoláda	Billa, spol. s r.o.
Proteinová tyčinka	Jahoda s goji, arašídý	Natural Bars, s.r.o.
Proteinové mléko		Meggle S.r.o.
Proteinový chléb		Penam, a.s.
Proteinový chléb		Hradecká pekárna s.r.o
Proteinový chléb	S vlašskými ořechy	Mastemacher
Proteinový koktejl	Čokoláda, banán	Semix pluso, spol. s.r.o.
Proteinový mléčný nápoj	Čokoláda, vanilka, káva	Meggle S.r.o.
Proteinový suk		Soco CZ, s.r.o.
Proteinový tvaroh	Borůvka, jahoda	Bohušovická mlékárna, a.s.
Proteinový tvaroh	Čokoláda, ananas	Meggle S.r.o.
Raw protein	Arašídové máslo, banán	Dhermes Trade, s.r.o.
Royal protein bar	Malibu, mango & jogurt, citronový cheesecake, černý rybíz	Maxsport s.r.o.
Řecký jogurt	Citron, med, čokoláda, jahoda, borůvka, vanilka, bílý, meruňka & med, citron & limetka, rybíz, karamel	Polabské mlékárny a.s.
Skyr	Natur, broskev, borůvka, jahoda	Mlékárna Pragolaktos, a.s.
Skyr	Natur, kokos-mandle, jahoda, jablko-šťůdl, vanilka, borůvka	Bohušovická mlékárna, a.s.

Skыр nápoj	Broskev, pomeranč & vanilka, borůvka, granátové jablko	Molkerei Gropper GmbH & Co
Sporty chléb		Penam, a.s.
Super kaše protein	Quinoa s čokoládou, chia s višněmi	Emco spol, s.r.o.
Super myslí protein	Čokoláda & quinoa	Emco spol. s r. o.
Super nápoj protein	Oves & čokoláda	Emco spol. s.r.o.
Tesco skыр	Bílý, jahoda, meruňka	Bohušovická mlékárna, a.s.
Tvaroh & jogurt	Broskev, stracciatella, jahoda	Madeta a.s.
Tvarohová svačinka	Čokoláda, vanilka, jahoda	Ekomilk a. s.
Tyčinka 35 % protein	Meruňka, višeň, čokoláda	Ekofrukt Slaný, spol. s.r.o.
Večerní chlebič		Penam, a.s.
Vegan protein	Kakao, cappucino	Tekmar Slovensko, s.r.o.
Vibe protein	Čokoláda & karamel, vanilka, čokoláda	Maxsport s.r.o.
Zero Hero	Arašídové máslo, vanilka & mandle	Nutrend D. S., a.s.