

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Dotazník povědomí o rostlinných alternativách

Průzkum povědomí o rostlinných alternativách mléčných a masných výrobků

Vážená paní / Vážený pane,

jmenuji se Kristýna Faltýnová a jsem studentkou 3. ročníku oboru nutriční terapeut na 1. Lékařské fakultě Univerzity Karlovy v Praze. Prosím Vás o vyplnění dotazníku k mé bakalářské práci. Dotazník se věnuje průzkumu obecného povědomí o rostlinných alternativách mléka, mléčných výrobků, masa a masných výrobků, a názoru na tyto potraviny. Účast na tomto dotazníku je zcela dobrovolná a anonymní. Získané informace budou sloužit pouze pro účely mé bakalářské práce.

Děkuji za Vaši ochotu a Váš čas.

Kristýna Faltýnová

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- a) Muž
- b) Žena

2. Kolik je Vám let?

- a) Méně než 18 let
- b) 18–29 let
- c) 30–39 let
- d) 40–49 let
- e) 50–59 let
- f) 60 a více let

3 Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

- a) Základní

- b) Střední bez maturity
- c) Střední s maturitou
- d) VOŠ
- e) VŠ

4. Jste vegetarián nebo vegan?

- a) Jsem vegan (nejím žádné potraviny živočišného původu)
- b) Jsem vegetarián (nejím maso, ale ostatní živočišné potraviny ano)
- c) Ne, konzumuji všechny živočišné výrobky

5. Myslíte si, že veganská (čistě rostlinná) strava je zdravější než strava obsahující živočišné potraviny?

- a) Ano
- b) Ne

6. Jak často do svého jídelníčku zařazujete rostlinné alternativy masa, mléka nebo mléčných výrobků?

- a) Každý den
- b) Několikrát týdně
- c) Aspoň 1x týdně
- d) Aspoň 1x měsíčně
- e) Méně než 1x měsíčně
- f) Nikdy

7. Co Vás odrazuje od (častější) konzumace rostlinných alternativ masa, mléka nebo mléčných výrobků? (Vyberte jednu nebo více odpovědí.)

- a) Vysoká cena

- b) Nechutnají mi
- c) Nemám potřebu tyto potraviny jíst
- d) Myslím si, že jsou nezdravé
- e) Neměl/a jsem možnost je vyzkoušet (např. žádný z obchodů, ve kterých nakupuji, tyto potraviny nenabízí)
- f) Nic – tyto potraviny pravidelně konzumuji

8. Pokud konzumujete rostlinné alternativy masa, mléka nebo mléčných výrobků, co Vás k tomu vede? (Vyberte jednu nebo více odpovědí.)

- a) Jsem vegetarián nebo vegan
- b) Omezují konzumaci potravin živočišného původu
- c) Chutnají mi
- d) Myslím si, že jsou zdravější než mléko nebo maso
- e) Zpestřují si jimi jídelníček
- f) Trpím alergií nebo intolerancí (např. laktózovou)
- g) Vůbec ne Konzumuji rostlinné alternativy

9. Víte, o jaké vitaminy a/nebo minerální látky se obohacují (tzv. fortifikují) některé rostlinné náhrady mléčných výrobků, např. rostlinné nápoje? Pokud ne, napište prosím „nevím“.

10. Myslíte si, že je dobré volit obohacené (fortifikované) výrobky raději než neobohacené?

- a) Ano
- b) Ne
- c) Je to jedno – fortifikace nemá vliv na výživovou hodnotu potraviny
- d) Nemám názor

11. Pokud jste na předchozí otázku odpověděl/a „Ano“ nebo „Ne“, napište prosím, proč si to myslíte. Pokud jste zvolil/a jinou odpověď, tuto otázku prosím přeskočte.

12. Kupujete fortifikované alternativy masa, mléka nebo mléčných výrobků?

- a) Ano, vždy
- b) Ano, občas
- c) Ne, kupuji neobohacené výrobky
- d) Nevím, nesleduji, zda je výrobek obohacený vitaminy nebo minerálními látkami
- e) Vůbec nekupuji rostlinné alternativy

13. Jaké bílkoviny jsou podle Vás pro lidský organismus hodnotnější?

- a) Rostlinný
- b) Živočišný
- c) Oba stejně

14. Jaké potraviny jsou podle Vás nejlépe dostupným zdrojem vápníku? (tzn. z jakých potravin si lidské tělo vápníku „nejvíce vezme“)

- a) Rostlinné
- b) Živočišné
- c) Obojí stejně

15. Jaké potraviny jsou podle Vás nejlépe dostupným zdrojem železa? (tzn. z jakých potravin si lidské tělo železa „nejvíce vezme“)

- a) Rostlinné
- b) Živočišné
- c) Obojí stejně

16. Jaký vitamin se nachází ve využitelné formě téměř výhradně v živočišných zdrojích, a je tedy potřeba ho v případě veganské (čistě rostlinné) stravy doplňovat?

a) B₆

b) D

c) B₁₂

d) C

Příloha č. 2: Názory respondentů na to, proč je či není dobré dát přednost fortifikovaným potravinám před nefortifikovanými (odpovědi na otázku č. 11)

Odpovědi **veganů a vegetariánů**, kteří by dali přednost **fortifikovaným** potravinám

1. Mám možnost přijmout více živin.
2. Když už si jednou za čas koupím např. rostlinný nápoj, tak volím určitě ten obohacený o vitamíny než ten, který je nemá.
3. Fortifikované potraviny pomáhají k dostatečnému příjmu živin, které jsou přidány.
4. Mají extra vitamíny a minerály
5. Doplnuji jen D3 a B12 a v obohacených to další nebo něco navíc.
6. Některé živiny v čistě veganském jídelníčku je třeba doplňovat.
7. Ve veganské stravě se některé složky hůř ze stravy získávají, takto je to snazší.
8. Plnohodnotnější přínos.
9. Protože vegan strava jich obsahuje méně.
10. Ano, pokud člověk nechce tolik hlídat svůj jídelníček, i když je samozřejmě lepší se zajímat komplexně.
11. Kravské mléko obsahuje vápník, když ho nepiju, tak potřebuji ovesné obohacené chybějícím vápníkem.
12. Doplnit živiny, kterých můžu mít ve své stravě nedostatek.
13. Získávají tím lepší výživovou hodnotu.
14. Kvůli možné karenci.
15. Např. rostlinné mléko obohacené vápníkem pomůže s doporučeným denním příjmem vápníku.
16. Zajistit správný přísun potřebných živin.
17. Myslím, že třeba v rostlinném mléku je to fajn obohacení o další živiny, jinak je to skoro jen voda.
18. Je důležité, aby si (nejen) vegani hlídali hladiny vitamínů a minerálů.
19. Za mě je potřeba doplňovat vitamíny které jsou v rostlinné říši obtížněji získatelné.
20. Je to dobrý zdroj vápníku.
21. Protože živiny jsou vždy fajn.
22. Abychom si pojistili dostatečný příjem těchto látek.
23. Protože si to myslím.
24. Nemyslím si, že by mi to ublížilo, spíš naopak.
25. Lepší než nic.
26. Je potřebné buď tyto látky substituovat, anebo přijímat formou fortifikovaných potravin.
27. Prevence nedostatku látek obsažených v živočišných potravinách.
28. Protože D vitamín si potřebujeme všichni doplňovat. B12 je známé že při veganství je také potřebné doplnit a vápník také.
29. Má to pozitivní efekt na zdraví populace, příkladem je například jodizovaná sůl.
30. Protože mohou při rostlinné stravě chybět.
31. Doporučené denní množství vápníku je jednodušší získat z obohacených potravin než z běžných potravin.
32. Když už je to obohacené, tak proč ne, hlavně to děčko může být v zimě pro lidi, co to nesuplementují, fajn.

33. Kvůli doplnění látek, které jsou v rostlinné stravě zastoupeny méně nebo vůbec nejsou.
34. Některé prvky mohou veganům chybět, B12, železo, D...
35. Co se týče vápníku, tak je jednodušší si ohlídat jeho dostatečný příjem.
36. Vitamíny doplňuji pravidelně. Věřím však, že spousta veganů či příznivců alternativního stravování si vitamíny tolik nehlídá. Proto je dobře, že firmy na tento problém reagují.
37. Př. tofu vysrážené vápníkem je nutričně hodnotnější.
38. Doplnění pestré stravy.
39. Můžeme tím pokrýt denní doporučené dávky daných vitamínů.
40. I lidem, kteří jí maso a všechno, chybí často například vápník nebo vitamín D, ve veganské stravě se musí člověk obecně víc snažit, tak to dává smysl.
41. Myslím, že doplňování neuškodí.
42. Ano, protože takto se dá jednodušeji, rychleji a spolehlivěji kontrolovat příjem některých vitamínů a minerálů.
43. Nemusím se tolik bát o deficit B12.
44. Je malá šance, že denně přijmeme 100 % potřebných vitamínů.
45. Ano, protože jako vegan můžu trpět nedostatkem vitamínu B12.
46. Dostanu do sebe víc vitamínů a prvků (B12, vápník), když jím tyto potraviny, než kdybych je nejedla.
47. Je třeba dbát na suplementaci některých vitamínů, avšak může se stát, že na to člověk zapomene, případně z nějakého důvodu nesuplementuje, a tak jsou fortifikované potraviny jistota, že aspoň něco do sebe člověk dostane.
48. Ano – více vitamínů za miň práce.
49. Když už to tam je, tak to k něčemu být musí.
50. Někdy zapomínám na doplňky stravy.
51. Je to jedna z dalších možností, jak splnit denní dávku potřebnou ke správném fungování.
52. Je to zdravější.
53. Může to pomoci příjmu doporučené denní dávky vitamínu.
54. Dostanu do sebe vitamíny a minerály.
55. Na rostlinné stravě je náročnější pokrýt některé potřebné mikronutrienty.
56. Riziko deficitu vitamínů v rostlinné stravě méně dostupných
57. Snížení rizika deficitu
58. Protože vegan dieta neobsahuje žádný B12, méně vápníku, a vit. D je obzvlášť v zimě dobré doplňovat i u neveganské populace.
59. Ano, protože tím člověk snadněji pokryje potřebný denní příjem.
60. Určitě je dobré doplnit vitamíny a minerály, ale jen na doplnění, hlavní příjem by měl být z jídla, nebo B12 a D z doplňků.
61. Kvůli vitamínu D, kterého má většina lidí nedostatek; vit. B12 je také nutné doplňovat u veganů – ten ale není obsažen v těchto výrobcích tak často; pokud si suplementuji B12 a vit. D a mám pestrý jídelníček tak není nutné volit fortifikované potraviny.
62. Je to snazší, lepší pocit.
63. Přijímáme díky nim více vitamínů a pomocných látek.
64. Protože jsem vegan a některé minerální látky, vitamíny bych stejně musela suplementovat.

Odpovědi lidí konzumujících živočišnou stravu, kteří by dali přednost **fortifikovaným** potravinám

1. Více muziky za stejnou částku.
2. Z předchozí otázky jsem usoudila, že obsahují víc vitamínů.
3. Obohacené výrobky budou bohatší na tyto prospěšné látky.
4. Abychom neměli nedostatečný příjem některých minerálních látek a vitamínů.
5. Obsahují tak látky stejné jako produkty živočišné.
6. Ano ale s mírou. Samozřejmě ve vyspělé společnosti není fortifikace nezbytná, ovšem pokud někdo přijímá výhradně rostlinné alternativy, může mít bez fortifikace nedostatek daných mikroživin. Zároveň se ale nic nesmí přehánět, aby nedocházelo k hypervitaminóze.
7. Význam fortifikace by měl být pozitivní, obohatit potraviny, kterým třeba některé složky chybí.
8. V nich je více vitamínů a jsou lepší pro trávení.
9. Pokud by šlo o doplnění něčeho, co se v rostlinné alternativě přirozeně nevyskytuje a je to pro lidské tělo potřeba, tak je jediné dobře, že je možnost to doplnit.
10. B12 nelze získat z rostlinné stravy.
11. V rostlinné stravě je některých vitamínů a mikroprvků nedostatek (případně jsou špatně vstřebatelné). Například získat DDD vápníku z rostlinných zdrojů není tak jednoduché jako ze všech mléčných výrobků. Pokud jsou rostlinné alternativy fortifikované, jsou vhodnou alternativou. Vitamin D je problematický všeobecně a B12 je na rostlinné stravě nutné suplementovat.
12. Protože například ve veganské stravě tyto minerály a vitamíny často chybí.
13. Protože je celkově dobré svůj jídelníček o vitamíny a minerály obohacovat jakoukoli formou.
14. Živočišné výrobky obsahují látky, které potřebujeme pro zdraví, imunitu atd... ty můžou často v rostlinné chybět, nyní mě bohužel napadá pouze železo v mase, které jde doplnit lehce i rostlinou stravou.
15. Nevím, o co nějak přesněji jde (konkrétní vitamíny atd.), ale vitamíny tělo nějak získat musí. Vím, že u veganů je s tím při dlouhodobější veganské dietě problém. Dodávání vitamínů, které tělo potřebuje pro správnou funkci a jinak by nezískalo, ať už doplňky stravy či obohacením veganské stravy, mi přijde dobré.
16. Nutriční vyváženost.
17. Protože ve veganské stravě je málo některých vitamínů a minerálů.
18. Jakákoliv alternativa nemůže obsahovat základní výživové hodnoty nahrazované potraviny (možná jiné nebo podobné, ale nikoliv stejné), proto je nutné tam dodat minimálně ty nejdůležitější.
19. Jedná se o dobrý způsob získání stopových prvků.
20. V rostlinné stravě chybí/je jich málo, tudíž je super rostlinné výrobky fortifikovat.
21. Fortifikace je důležitá.
22. Protože je dobré, abychom přijímali pestrou a zdravou stravu.
23. Alternativy budou nejspíš ochuzeny o vitamíny a minerální látky, tudíž je dobré pro zdraví je tam přidat.
24. Takové výrobky mají větší výživovou hodnotu.
25. Obohacené musí být lepší než neobohacené.
26. Jelikož jsou obohacené, dostávám tak do těla více prospěšných látek.

27. Asi tam bude něco, co v neobohacených chybí, ale je to prospěšné pro naše zdraví.
28. Takto obohacené produkty jsou výhodnější pro náš organismus.
29. Vitamíny jsou jednou z hlavních součástí naší stravy, či by tedy měly být.
30. Myslím, že mohou obohatit imunitu, zvětšit pestrost jídelníčku.
31. Předpokládám, že jsou výživnější.
32. Zvyšuje to nutriční hodnotu potravin, konzumací těchto výrobků si zpestřujete stravu.
33. Dle mého názoru to přispěje k lepšímu fungování tělesného metabolismu.
34. Pokud bych jako vegan/vegetarián konzumoval náhražky živočišné stravy, budou mi pak některé látky v těle chybět. Pokud jsou o takové látky některé výrobky obohacené, bude to nejlepší způsob, jak je v těle doplnit.
35. Myslím, že obohacené výrobky v sobě mají více živin.
36. Myslím si, že fortifikované výrobky jsou lepší, protože často obsahují látky, které tělo „potřebuje“. Zejména pak u veganské stravy je tělo nedostává (nebo minimálně nedostává v doporučeném množství) a asi je to lepší než jíst pouze nějaké doplňky stravy.
37. Ano, aby nedocházelo k nedostatku vitamínů (zvláště u vegetariánů a veganů).
38. Pokud má organismus nedostatek bude to mít pozitivní účinky v opačném případě je nejhůře vyloučí.
39. Rostlinné alternativy nedokáží zcela plnohodnotně zastoupit nutriční složení potravin živočišného původu
40. Protože lidské tělo potřebuje tyto vitamíny a minerály, a vzhledem k tomu, že je vegani nepřijímají díky konzumaci mléka, musí si to uměle vynahrazovat. Na druhou stranu jsou fortifikované výrobky chemicky zpracované.
41. Obohacené produkty jsou obdařeny velkým množstvím minerálů a vitamínů, které byly přidány uměle.
42. Ano, protože v určitých rostlinných variantách mohou některé důležité živiny, vitamíny chybět, takže je dobré, pokud jsou o ně obohaceny.
43. Myslím si, že od slova „obohacené“ se logicky musí odvíjet, že jsou potraviny v něčem lepší.
44. Zdá se mi, že většině lidí chybí denní norma vitamínů.

Odpovědi **veganů a vegetariánů**, kteří by dali přednost **nefortifikovaným** potravinám

1. Suplementy zvláště nejsou problém
2. Vše lze konzumovat přírodní a správně myslet a cítit, není třeba doplňovat...
3. Chci si vybrat formu kobalaminu sám, nechci další fortifikaci.

Odpovědi **lidí konzumujících živočišnou stravu**, kteří by dali přednost **nefortifikovaným** potravinám

1. Myslím, že je to vhodné, ale pouze v případě, že je člověk opravdu ryzí vegetarián/vegan a nahrazuje si tak přísun prvků, které je problematické získávat z rostlinné stravy. V případě člověka všežravce (vyjma lidí s potravním omezením,

těhotných žen, seniorů či dětí) mi to přijde zbytečné, protože všechny prvky a minerály by měl dostávat z klasické stravy.

2. Jejich vstřebatelnost je v těch výrobcích zanedbatelná.
3. Myslím, že využitelnost uměle přidaných vitamínů a minerálů v potravinách je pro tělo velmi malá.
4. Není to přírodní.
5. Přidávané vitamíny jsou ve formě sloučenin.
6. Další zpracování daného produktu (více průmyslově zpracované).
7. Protože si řádně hledím svojí diety, a všechny potřebné vitamíny/minerály atd. se mi dostávají bez nutnosti obohacených potravin.
8. Při pestrém jídelníčku není potřeba.
9. Nezdravá chemie.
10. Je zdravější jíst přirozené potraviny – chemicky neupravené.

Příloha č. 3: Tabulka rostlinných alternativ mléka, masa a výrobků z nich

Rostlinné nápoje			
Značka	Název výrobku	Příchutě, varianty	Fortifikace
Allnature	Kokosový nápoj sušený		ne
Alnatura	Ovesný nápoj neslazený	čokoláda	ne
Alnatura	Rýžový nápoj neslazený		ne
Alnatura	Sójový nápoj	bez příchuti, vanilka	ne
Alnatura	Ovesný nápoj Barista se sójou		ne
Alpro	Kokosový nápoj	slazený, bez cukru	ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Kokosový nápoj barista		ano (uhličitan vápenatý)
Alpro	Kokosovo-mandlový nápoj		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂ , E)
Alpro	Kokosový výrobek na vaření		ne
Alpro	Lískooříškový nápoj		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂ , E)
Alpro	Mandlový nápoj	slazený, pražené mandle bez cukru, nepražené mandle bez cukru, vanilka	ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂ , E)
Alpro	Mandlový nápoj barista		ano (uhličitan vápenatý)
Alpro	Ovesný nápoj		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Ovesný nápoj barista bez lepku		ano (vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Ovesný nápoj Tastes as good	Mild & Smooth, Rich & Creamy	ano (uhličitan vápenatý, vit. D ₂)
Alpro	Rýžový nápoj		ano (uhličitan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Rýžový výrobek na vaření		ne
Alpro	Sójový nápoj	slazený, bez cukru, čokoláda, vanilka, banán	ano (uhličitan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Sójový nápoj barista		ano (uhličitan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Sójový nápoj High protein	čokoláda, slaný karamel	ano (uhličitan vápenatý, vit. B ₂ , D ₂)
Alpro	Sójovo-mandlový nápoj	vanilka, hořká čokoláda	ano (uhličitan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Sójovo-kokosový nápoj	čokoláda	ano (uhličitan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Alpro	Sójový výrobek ke šlehání		ne
Alpro	Sójový výrobek na vaření		ne
Alpro	Sójová káva	karamel, s mandlemi	ne
Billa Bio	Kokosový nápoj		ne
Billa Bio	Ovesný nápoj barista		ne
Billa Bio	Rýžový nápoj		ne
Billa Bio	Sójový nápoj vanilkový		ne
Body & Future	Kakaový nápoj		ano (vápník, vit. D ₃)

Body & Future	Kokosový nápoj		ano (vápník, vit. D ₃)
Body & Future	Lískooříškový nápoj		ano (vápník, vit. D ₃)
Body & Future	Mandlový nápoj		ano (vápník, vit. D ₃)
Body & Future	Sójový nápoj		ano (vápník, vit. D ₃)
Gou	Kokosový nápoj		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D ₂)
Gou	Mandlový nápoj		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D ₂)
Green Day	Ovesný nápoj		ano (uhličitan vápenatý, fosforečnan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D)
Joya	Dream Joya mandlový výrobek ke šlehání		ne
Joya	Hrachový nápoj 0 % cukru		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D)
Joya	Kokosový nápoj		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D)
Joya	Kokosový nápoj barista		ano (uhličitan vápenatý)
Joya	Mandlový nápoj	0 % cukru, Protein	ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D)
Joya	Mandlový nápoj barista		ne
Joya	Ovesný nápoj 0 % cukru		ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D)
Joya	Ovesný nápoj barista		ne
Joya	Sójový nápoj	Ca ⁺ , vanilka	ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D)
K-Take it Veggie	Mandlový nápoj	slazený, neslazený	ne
K-Take it Veggie	Ovesný nápoj	vanilka, čokoláda	ne
K-Take it Veggie	Ovesný nápoj barista		ne
K-Take it Veggie	Sójový nápoj		ne
K-Take it Veggie	Krém ke šlehání	kokos; sója a slunečnicový olej; oves a slunečnicový olej	ne
K-Take it Veggie	Krém ke šlehání sója a kokosový tuk		ne
Nature's Promise	Sójový nápoj		ne
Scotti	Mandlový nápoj		ne
Scotti	Ovesný nápoj		ne
Scotti	Ovesný nápoj barista		ne
Scotti	Rýžový nápoj		ne
Scotti	Sójový nápoj		ne
Tesco	Kokosový nápoj	slazený, neslazený	ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₁₂ , D ₃)
Tesco	Sójový nápoj	slazený, neslazený	ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₃)
Topnatur	Kokosový nápoj sušený		ne
Rostlinné alternativy jogurtů, zakysaných mléčných výrobků a mléčných dezertů			

Značka	Název výrobku	Příchuť, varianty	Fortifikace
Albert Heijn	Kokosový dezert		ano (fosforečnan vápenatý)
Albert Heijn	Mandlový dezert		ano (fosforečnan vápenatý)
Albert Heijn	Sójový dezert		ano (fosforečnan vápenatý)
Alpro	Dezert sójový	vanilka, čokoláda, hořká čokoláda, kokos, karamel	ano (vit. B ₂ , D ₂)
Alpro	Double Chocolate Mousse		ne
Alpro	Kokosová alternativa jogurtu	natural, ananas, malina, straciatella	ne
Alpro	Sójová alternativa jogurtu	natural, červené ovoce, ananas-marakuja, vanilka, jahoda, borůvka, broskev	ano (fosforečnan vápenatý, vit. B ₂ , B ₁₂ , D ₂)
Billa Bio	Kokosový dezert	natur, mango	ne
K-Take it Veggie	Cocogurt	neochucený, mango-marakuja	ne
Ehrmann	Veo Vegan Pudding	vanilka, čokoláda	ne
Harvest Moon	Kokosový dezert	natur, čokoláda, mango	ne
K-Take it Veggie	Sojagurt	neochucený, borůvka	ne
Kalma Real Food	Kokosová rostlinná alternativa jogurtu		ne
Kalma Real Food	Naty lískooříškový dezert		ne
Müller	Riso Vegan	vanilka, čokoláda, malina, mango-marakuja	ne
Müller	Vegan Mousse		ne
Müller	Vegan Pudding	vanilka, čokoláda	ne
Nature's Promise	Dezert kokosový	jahoda	ne
Nature's Promise	Dezert sójovo-rýžový	kakao	ne
Plant Paradise	Fermentovaný kokosový výrobek	neochucený, jahoda, malina, borůvka, mango-ananas	ne
PlantON	Coconut Vegangurt	slaný karamel, piña colada, panna cotta	ne
PlantON	Smetanova Sour Crema		ne
Semix	Ovsánek	natural, mango-ananas	ne
Tesco Plant Chef	Fermentovaný dezert z kokosového nápoje		ano (vápenaté soli kyseliny citrónové)
Vemondo	Kokosový vegangurt	natur, jahoda, broskev-marakuja, malina-klikva	ne
Very Rice	Vegan Ricegurt	malina, čokoláda	ne
Zott	Pure Joy fermentovaný výrobek z kokosového krému	natur, mango, třešň, jahoda, broskev	ne

Zott	Pure Joy rýžový dezert s kokosovým krémem	pur, skořice	ne
Rostlinné alternativy sýrů			
Značka	Název výrobku	Příchuť, varianty	Fortifikace
Bedda	Veganské plátky	classic, s příchutí kozího sýra, s pískavicí řeckým senem, britský styl	ne
Bedda	Granvegano		ne
Bedda	Phetavegano		ne
Hello-V	Greek White		ano (vit. B ₁₂)
Hello-V	Rostlinné plátky	classic, čedar	ano (vit. B ₁₂)
Nurishh	Bloček Cheddar Style		ano (citronany vápenaté, vit. B ₁₂)
Nurishh	Classic Slices plátky		ano (citronany vápenaté, vit. B ₁₂)
Nurishh	Gran Vegiano		ano (citronany vápenaté, vit. B ₁₂)
Nurishh	Rostlinná alternativa camembertu		ne
Nurishh	Strouhaný Mozzarella Style		ano (citronany vápenaté, vit. B ₁₂)
Pan Hrášek	Rostlinné plátky	s příchutí čedaru, s příchutí goudy	ne
Tudlee	Rostlinná pomazánka s příchutí čedaru		ne
Tudlee	Plátky	uzené, original	ne
Violife	Plátky	s uzenou příchutí, s příchutí čedaru, s příchutí goudy, s příchutí eidamu	ano (vit. B ₁₂)
Violife	Blok	s příchutí goudy, uzený	ano (vit. B ₁₂)
Violife	Just Like Mozzarella Shreds		ano (vit. B ₁₂)
Violife	Le Rond Camembert Flavour		ano (vit. B ₁₂)
Rostlinné alternativy masa, masných výrobků a ryb			
Značka	Název výrobku	Příchuť, varianty	Fortifikace
Cavi-art	Výrobek z mořských řas s příchutí černého kaviáru		ne
Garden Gourmet	Sensational Burger		ne
Garden Gourmet	Sensational Mleté		ne
Garden Gourmet	Veganské nugetky		ne
Garden Gourmet	Veganský řízek		ne
Garden Gourmet	Veggie burger		ne
Garden Gourmet	Veggie nudličky		ne
Garden Gourmet	Vuňák		ne

Globus Fresh'n'Go	Cordon Bleu		ne
Globus Fresh'n'Go	Veganské nudličky	natur, kari, teriyaki	ano (difosforečnan železitý, vit. B ₁₂)
Globus Fresh'n'Go	Veganské nugetky		ne
Globus Fresh'n'Go	Backfisch		ano (železo, zinek, vit. B ₁₂)
Globus Fresh'n'Go	Zeleninový řízek		ne
Globus Vegan	Veganský salám Love & Peas	classic, paprika	ne
Globus Vegan	Veganský párek Soy & Joy s paprikovým kořením		ne
Kalma	Ďobáčky		ne
Lunter	Tofu sausages	jemné, pikantní	ne
Nature's Promise	Bio Vital burger		ne
Nature's Promise	Vegan burger		ne
Nature's Promise	Vegan klobása s majoránkou		ne
Nature's Promise	Veganská pochoutka		ne
Naturli'	Veggie Balls		ne
Naturli'	Veggie klobásky		ne
Pan Hrášek	Hrachové nudličky rostlinné		ne
Pan Hrášek	Hrachový burger rostlinný		ne
Pan Hrášek	Hrachový plátek rostlinný		ne
Salve Natura	Rostlinná uzenina	uzená, gurmán, jemné párky	ne
Sojaprodukt	Česnečka		ne
Tesco Plant Chef	Meat-Free Burger Patties		ano (difosforečnan železitý, vit. B ₁₂)
Tesco Plant Chef	Meat-Free Beef Style Meatballs		ano (difosforečnan železitý, vit. B ₁₂)
Tesco Plant Chef	Meat-Free Beef Style Pieces		ano (difosforečnan železitý, vit. B ₁₂)
Tesco Plant Chef	Meat-Free Chicken Style Nuggets		ano (difosforečnan železitý, vit. B ₁₂)
Tesco Plant Chef	Meat-Free Chicken Style Schnitzel		ano (difosforečnan železitý, vit. B ₁₂)
Tesco Plant Chef	Meat-Free Chicken Style Strips		ano (difosforečnan železitý, vit. B ₁₂)
The Vegetarian Butcher	Chickened Out Chunks		ano (železo, vit. B ₁₂)
The Vegetarian Butcher	Crispy Chic Burger		ano (železo, vit. B ₁₂)
The Vegetarian Butcher	Lucky Nuggets		ano (železo, vit. B ₁₂)

The Vegetarian Butcher	Magic Mince		ano (železo, vit. B ₁₂)
Tudlee	Vegan nakládané kousky		ne
Vegan Zeastar	Kalamariz		ne
Vegan Zeastar	Lemon Shrimpz		ne
Vegan Zeastar	Notuna Sashimi		ne
Vegan Zeastar	Zalmon Sashimi		ne
Vemondo	Vegan burger		ano (glukonát železnatý, vit. B ₁₂)
Vemondo	Vegan gyros		ne
Vemondo	Vegan kuličky		ano (glukonát železnatý, vit. B ₁₂)
Vemondo	Vegan nuggets		ne
Vemondo	Vegan pieces tuna flavour		ano (glukonát železnatý, vit. B ₁₂)
Vemondo	Veganské mini řízečky		ne
Veto	PATIFU prémiová tofu paštika	gourmet, s hlívou, toskánská, rajče-olivky	ne
Veto	Vegi Steak	Čevapčiči, Haló-my, Klobalásky, Kukuřízek, Párečky, Yakoma-so	ne
Well Well	Sójová uzenina s příchutí salámu		ne

