

## Příloha č. 1: Dotazník

Dobrý den,

jmenuji se Nela Červinková a jsem studentkou 1. lékařské fakulty University Karlovy, 3. ročníku oboru Nutriční terapeut. Obracím se na Vás s prosbou o vyplnění následujícího dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce na téma Pseudoobiloviny a jejich význam ve výživě. Dotazník je zcela anonymní. Předem děkuji za Váš čas a ochotu.

Vyplňujte prosím postupně a k předchozím otázkám se nevracejte.

**1. Vaše pohlaví:**

Muž  Žena

**2. Kolik Vám je let?**

Méně než 30 let  30–44 let  45–59 let  60 a více let

**3. Zajímáte se o výživu?**

Ano  Ne

**4. Jak se stravujete?**

Bez omezení  Bezlepková dieta  Bezlaktózová dieta  Vegetariánství  
 Veganství  Low carb dieta  Makrobiotická dieta  Jiné:

---

**5. Znáte pojem pseudoobiloviny (pseudocereálie)?**

Ano  Ne

**6. Mezi pseudoobiloviny se řadí: (lze označit více odpovědí)**

Ječmen  Proso  Amarant  Pohanka  Pšenice Špalda  Quinoa   
 Oves  Čirok  Nevím



7. **Název pseudoobiloviny na obrázku je:**

Quinoa  Amarant  Pohanka  Nevím

8. **Jsou pseudoobiloviny (pohanka, quinoa, amarant) vhodnou a bezpečnou náhradou obilovin v bezlepkové dietě?**

Ano  Ne  Nevím

9. **Pseudoobiloviny (pohanky, quinoa, amarant) jsou ceněné pro obsah: (lze vybrat více odpovědí)**

Vlákny  Kvalitních rostlinných bílkovin  Bioaktivních látek  Nevím

10. **Jak často konzumujete uvedené pseudoobiloviny a výrobky z nich (mouka, vločky, těstoviny, pukance, lupínky, sušenky atd.)?**

	Denně	1–6 x týdně	1–4 x měsíčně	Méně než 1 x měsíčně	Nekonzumuji vůbec
Pohanka a výrobky z pohanky					
Quinoa a výrobky z quino					
Amarant a výrobky z amarantu					

Pokud pseudoobiloviny nekonzumujete, přejděte na otázku číslo 14.

11. **V jaké podobě pseudoobiloviny (pohanku, quinou, amarant) nejčastěji konzumujete? (lze označit více odpovědí)**

Vařená zrna  Mouka  Vločky  Těstoviny  Kaše  Pukance  Lupínky  
 Jiné: \_\_\_\_\_

12. **Proč jste se rozhodl/a pseudoobiloviny (pohanku, quinou, amarant) zařadit do jídelníčku?**

Chutnají mi  Kvůli jejich nutriční (výživové) hodnotě  Z důvodu dietního omezení  Z důvodu zvýšení pestrosti jídelníčku  Na doporučení od výživového poradce/nutričního terapeuta  Jiné: \_\_\_\_\_

13. **Kde nejčastěji pseudoobiloviny (pohanku, quinou, amarant) a výrobky z nich nakupujete?**

V obchodním řetězci (supermarketu)  Ve zdravé výživě  Na e-shopu  
 Jiné: \_\_\_\_\_

14. **Pokud pseudoobiloviny (pohanku, quinou, amarant) nebo výrobky z nich nekonzumujete, z jakého důvodu?**

Nikdy jsem nejedl/a  Nechutnají mi  Nevím, jakým způsobem je do jídelníčku zařadit  Příliš vysoká cena  Nevidím důvod je konzumovat  
 Jiné: \_\_\_\_\_

Děkuji za vyplnění dotazníku.

Příloha č. 2: Tabulka potravin s obsahem pohanky

Název	Obsah pohanky	Prodejna
Country life Bio Bulgur pohankový	100 %	Country life, GoFresh, Herba
Country life Bio Pohanka neloupaná	100 %	Country life
Country life Bio Pohankové slupky	100 %	Coutry life
Green Apotheke Kaše pohanková	100 %	Herba
Kávoviny Pohankové pukance	100 %	Kaufland
Muso Bio Těstoviny špagety pohankové Soba	100 %	Herba, Country life
Natu Bio Pasta casarecce pohankové	100 %	GoFresh
Natural Jihlava Křupky pohankové	100 %	Herba
Nature's Promise Lupínky pohankové	100 %	Albert
Nominal pohanková cereální kaše	100 %	Albert, Kaufland, Lidl, Tesco, Country life, GoFresh, Herba
Rapunzel Bio Špagety pohankové	100 %	GoFresh, Herba
Semix Lupínky pohankové bezlepkové Bio	100 %	Kaufland, Country life
Semix Lupínky pohankové klíčené	100 %	Country life
Šmajstra Pohankové slupky	100 %	Herba
Šmajstrla Těstoviny pohankové (vřetena, mušle, polévkové)	100 %	GoFresh, Herba
Ceplo Pohankové chlebičky	99,5 %	Tesco
Rej Pohankové kroužky	99 %	Tesco
Probio Bio Palačinky pohankové	82 %	Country life, GoFresh
Probio Bio Pohanková sekaná	75 %	Country life, GoFresh
Nature's Promise Kaše pohanková s čokoládou	74 %	Albert
Semix Kaše pohanková čokoládová	73 %	Dm
Probio Bio Pohanková polévka	59 %	dm, GoFresh
Semix Klíčená pohanková kaše s pekanovým ořechem	51 %	Lidl, dm, Rossmann, Herba
Crip Crop Kaše pohanková	50 %	Penny
Zemanka Bio Bezlepkové malinové sušenky s pohankovou moukou	47 %	Dm
Bona Vita Pohankové lupínky	45,4 %	Kaufland
Zemanka Bio Bezlepkové jablečné sušenky s pohankovou moukou a kokosem	45,2 %	Albert
Zemanka Bio Bezlepkové datlové sušenky s pohankovou moukou	45 %	Dm
Apotheke Bio Pohankový čaj	40 %	Kaufland, Country life
Semix Chia kaše s jablky a skořicí	39 %	dm, Rossmann
Zemanka Bio Bezlepkové lískooříškové hrudky s pohankovou moukou	35 %	Dm

Probio Bio Perník pohankový	33 %	Country life, GoFresh
Green Apotheke polévková směs pohanková s čočkou	31 %	Billa, Herba
Zemanka Bezlepkové čokoládové hrudky s pohankovou moukou	30,7 %	Albert, Billa, dm, Rossmann, Teta
Lifefood Bio Raw Life crackers Zelnáky	26 %	GoFresh
Natural Jihlava Sušenky pohankové se skořicí	26 %	Herba
Lifefood Bio Raw Life crackers rozmarýnové	25 %	GoFresh
Zemanka Bio Bezlepkové medové perníčky s pohankovou moukou	24,7 %	dm, Rossmann
Lifefood Bio Raw Life crackers Italské	23 %	GoFresh
Lifefood Bio Raw Life crackers olivové	21 %	GoFresh
Nature's Promise Kaše třízrná	21 %	Albert
Country life Kaše kukuřično-pohanková	20 %	Gaja, Herba
Amunak Svačinka valašská	18 %	GoFresh
Country life Kaše rýžovo-pohanková	15 %	Gaja, Herba
Nominal Bezlepková směs na chléb s pohankovou vlákninou	12 %	Herba
La Bonta Italiana Gnocchi rýžové s pohankou	8 %	Albert, Kaufland
Semix Vícezrná kaše	8 %	dm, Herba
Celihope Oplatka arašídová	5,3 %	Albert
Bionebio Bio müsli Nebud' hloupý! křupavé s čokoládou	?	GoFresh
Bionebio Bio müsli Nebud' hloupý! ranní s oříšky	?	GoFresh
Lifefood Bio Raw Life breakfast chocolate almond protein granola	?	GoFresh
Probio Bio bezlepková směs na chleba	?	GoFresh
Probio Bio bezlepková směs na moučníky	?	GoFresh
Probio Bio bezlepková směs na pečení	?	GoFresh
Probio Bio Lívance bezlepkové	?	Country life, GoFresh
Šmajstrla Kaše pohanková kakaová	?	Herba
Šmajstrla Křupky pohankové česnekové	?	Herba
Šmajstrla Křupky pohankové kakaové	?	Herba

Příloha č. 3: Tabulka potravin s obsahem quinoy

Název	Obsah quinoy	Prodejna
dmBio bio pufovaná quinoa	100 %	dm
Semix Lupínky quinoa klíčené	100 %	Country life
Rio Mare Insalatissime Hotový pokrm z quinoy, zeleniny a tuňáka	28 %	Albert, Billa, Tesco
Golden Sun Předvařená směs quinoy a bulguru	26 %	Lidl
Franz Josef Kaiser Tuňákový salát quinoa	25 %	Albert, Billa, Tesco
Golden Snack Quinoa Chips Creme Fraiche	24 %	Kaufland
Bonduelle Good Lunch Sterilovaná směs quinoa	15,2 %	Albert, Tesco
Jardin Špagety s quinoovou moukou Curry	10 %	Country life
Semix Kaše z klíčeného ovsa a quinoy oříšková	10 %	Albert, Kaufland
Semix Kaše z klíčeného ovsa a quinoy s jablkem a skořicí	10 %	Kaufland
Semix Kaše z klíčeného ovsa a quinoy s kakaovými boby a datlemi	10 %	Kaufland, dm
Snatt's Chipsy quinoa rajče a bazalka	10 %	Albert
Golden Sun Předvařená směs obilovin, quinoy a čočky	9 %	Lidl
dmBio pomazánka rajčata, quinoa	8 %	Dm
Jardin Špagety s quinoovou moukou Petržel a česnek	5 %	Country life
Max Sport Protein Bio Pasta sója a quinoa	5 %	Albert, Kaufland, Tesco
Soco Pufovaná rýžová tyčinka s quinoou v mléčné čokoládě	4,5 %	Kaufland
Bombus Celozrnné rýžové chipsy chia & quinoa	4 %	Tesco, dm, Rossmann
dmBio hotový bulgur & quinoa se zeleninou	4 %	Dm
Tastino Tenké kukuřičné chlebíčky s černou quinoou a bazalkou	4 %	Lidl
Emco Super kaše protein a quinoa s čokoládou	3 %	Albert
Gerber Organic Příkrm fazolky, brambory, quinoa	3 %	Albert
Cuétara Krit sezam, quinoa, tymián	2,5 %	Billa
Benlian rice cakes chia & quinoa	2 %	Tesco
Auga Bio fazolová chilli polévka s quinoou	1,5 %	GoFresh
Hami Bio kukuřičné-quinoa krupky s výborným ananasem	1,5 %	Tesco, Teta

Relax Snack jablko pomeranč banán mango quinoa	1 %	Tesco
---	-----	-------

Příloha č. 4: Tabulka potravin s obsahem amarantu

Název	Obsah amarantu	Prodejna
Extrudo Crispins Tyčinka amarantová	21 %	Albert, Country life, GoFresh
Extrudo Crispins Křehký plátek amarantový	10 %	Albert
Natural Jihlava Sušenky amarantové karobové	10 %	Herba
Natural Jihlava Sušenky amarantové vanilka	10 %	Herba
Celihope nemáčená kávová oplatka s amarantem	5,4 %	Penny
McLLOYD'S amarantové lupínky mořská sůl	5 %	Kaufland, dm, Herba
Racio Bio rýžové chlebíčky s amarantem	4 %	Albert, Lidl

Příloha č. 5: Tabulka potravin s obsahem směsi pseudoobilovin

Název	Obsah pohanky	Obsah quinooy	Obsah amarantu	Prodejna
Extrudo Crispins Bio Křehký plátek pohankový s quinoou	80 %	10 %	X	Albert, dm, GoFresh
dmBio Kaše snídaňová Balance	50 %	X	2 %	dm
Nature's Promise Bio Multicereální chlebíčky	15 %	X	3 %	Albert
Bombus Celozrnné rýžové chipsy pohanka & amarant	14 %	X	2,5 %	Tesco
Natu Bio Pasta hvězdičky s amarantem, quinoou a teffem	X	5 %	10 %	GoFresh
Racio Bio vícezrnné chlebíčky	3 %	2 %	X	Tesco
Jetschura MorgenStund Jáhlovo-pohanková kaše s ovocem a semínky	?	X	?	GoFresh
Lifefood Bio Raw Life breakfast blueberry chia protein granola	?	?	X	GoFresh
Sunwarrior Bio Protein Classic Plus natural	X	?	?	GoFresh



## Příloha č. 6: Dotazník pro senzorické hodnocení

Dotazník pro senzorické hodnocení

Pohlaví:	Věk:		
Datum:	Hodina:		
Jste v dobrém zdravotním stavu?	ANO	NE	
Užíváte léky, které by mohly ovlivnit citlivost Vašich smyslů?	ANO	NE	
Jste kuřák/kuřačka?	ANO	NE	

Vzorek:	Vynikající	Velmi dobrý	Přijatelný	Špatný	Velmi špatný
Vzhled					
Barva					
Vůně					
Konzistence na talíři					
Konzistence v ústech					
Chuť					

## Příloha č. 7: Receptura připravených pokrmů

### Quinoa salát

Suroviny (3 porce):

- 180 g quinoy
- 200 g rajčat cherry
- 200 g okurky salátové
- 200 g papriky červené
- 2 cibule červené
- 60 g oliv černé
- 150 g Feta sýru
- 2 lžíce (15 g) olivového oleje
- 2 stroužek česneku
- 1 lžička (15 g) medu
- 3 lžíce citronové šťávy

Postup:

Quinou propláchneme, přidáme dva díly vody a vaříme 10 minut pod pokličkou. Po uvaření ji necháme dalších 10 minut dojít pod pokličkou. Dresink připravíme smícháním olivového oleje, medu, citronové šťávy a prolisovaného stroužku česneku. Rajčata, okurku, papriku, cibuli a olivy nakrájíme na malé kousky, fetu rozdrobíme a vše přimícháme do zchladlé quinoy.

### Pohankové palačinky

Suroviny (3 porce):

- 200 g pohankové mouky
- 500 ml polotučného mléka
- 1 vejce
- Řepkový olej na smažení
- Špetka soli
- 200 g Ricotty
- 200 g čerstvého špenátu
- 20 g parmazánu
- 2 stroužek česneku

Postup:

Smícháme mléko, vejce, pohankovou mouku a špetku soli. Vzniklé těsto necháme 10 minut odpočívat. Na pánvi lehce vymazané olejem smažíme tenké palačinky, které následně necháme zchladnout. Mezi tím připravíme náplň. Na pánvi necháme na trošce oleje zezlátnout česnek. Následně přidáme špenát, který necháme 2–3 minuty povadnout. Zchladlý špenát smícháme s ricottou, nastrouhaným parmazánem a prolisovaným stroužkem česneku. Vzniklou směs natřeme na palačinky.

## **Amarantový pudink**

Suroviny (3 porce):

- 180 g amarantu
- 600 ml polotučného mléka
- 60 g medu
- 15 g hořké čokolády 70 %
- 1 lžička skořice
- 150 g mražené lesní směsi

Postup:

Amarant propláchneme a vaříme v mléce 35–40 min. Ke konci přidáme med, skořici a nasekanou čokoládu a vše promícháme. Vzniklou směs rozdělíme do skleniček, necháme vychladnout a přemístíme do lednice. Rozvar připravíme z mraženého lesního ovoce, které povaříme na pánvi. Pudink rozvarem přelijeme a necháme ztuhnout v lednici.