

## ABSTRAKT

**Cíl:** Cílem práce je zhodnocení nutriční kvality vybraných rostlinných alternativ masa nabízených na českém trhu, včetně hodnocení míry jejich obohacení o živiny, které mohou být deficitní u lidí se stravou založenou na rostlinných potravinách. Bude vypracována souhrnná tabulka se základními údaji, výživovými hodnotami a složením jednotlivých zkoumaných produktů.

**Metodika:** Do studie bylo zahrnuto celkem 225 rostlinných alternativ masa nabízených v několika vybraných online obchodech v České republice. Zahrnuty byly alternativy masa 1. či 2. generace, které svými vlastnostmi napodobují maso a masné produkty. Data byla sbírána do souhrnné tabulky v programu Microsoft Excel. Zaznamenány byly základní údaje, systémy skórování, výživové údaje, ingredience poskytující bílkoviny, použité suroviny, použitá aditiva a obohacující složky. Alternativy masa byly rozděleny do kategorií dle napodobovaného masného výrobku. Data byla sbírána v období od prosince 2023 do dubna 2024 a byla následně hodnocena v programovacím jazyku R.

**Výsledky:** Soubor zkoumaných alternativ masa není homogenní skupinou co se týče výživových hodnot. Energetická hodnota a množství cukrů jsou jediné výživové hodnoty, jejichž hodnoty se v rámci jednotlivých skupin produktů neliší se statistickou významností. Pouze 17.8 % zkoumaných alternativ masa bylo obohaceno o alespoň jeden rizikový mikronutrient. Nejčastěji se jedná o obohacení vitaminem B12, a to ve 12.0 % produktů. Nejčastěji použitým zdrojem bílkovin ve zkoumaných produktech byl sójový protein, dále pšeničný a hrachový protein. Mezi nejčastěji používanými tuky patří postupně řepkový, slunečnicový a kokosový olej. Nejužívanějším aditivem byla methylcelulóza. Mezi nutričně nejhodnotnějšími kategoriemi produktů patří dle Nutri-Score kategorie alternativ medailonků, hřbetů, pečeně a žebírek. Průměrné Nutri-Score celého zkoumaného souboru je mezi Nutri-Score B a C.

**Závěr:** Rostlinné alternativy masa nabízené v ČR nelze považovat za jednotnou skupinu produktů a není tak možné dle nutriční kvality jedné alternativy soudit i ostatní. Většina produktů není obohacena o rizikové mikronutrienty a je proto třeba zvážit u lidí se stravou založenou na rostlinných produktech adekvátní suplementaci.

**Klíčová slova:** Rostlinná strava, veganství, rostlinné alternativy masa, potraviny, vysoce průmyslově zpracované potraviny