

## **Seznam tabulek**

Tabulka 1 Druh a množství vybraných potravin v gramech na strážníka a den (Vyhláška 107/2005 Sb.)	16
Tabulka 2 Biologická hodnota bílkovin ve 100 g potraviny (Kasper, 2015)	20
Tabulka 3 Množství bílkovin ve 100 g potraviny (Kalorické tabulky)	21
Tabulka 4 Obsah sacharidů a cukru v potravinách (Kalorické tabulky)	23
Tabulka 5 Glykemický index potravin (Vilikus, 2015)	24
Tabulka 6 Rostlinné zdroje tuků (Skolnik, 2011)	26
Tabulka 7 Živočišné zdroje tuku (Skolnik 2011)	26
Tabulka 8 Charakteristika souboru	28
Tabulka 9 Parametry respondentů	29
Tabulka 10 Průměrný příjem nutrientů a propočítané výsledky	31
Tabulka 11 Statistické hodnocení výsledných hodnot	32

## **Seznam grafů**

Graf 1 Spolupráce respondentů při zápisu jídelníčku	30
Graf 2 Přehled nejčastěji konzumovaných potravin v rámci 5 dní	31
Graf 3 Průměrný příjem energie	32
Graf 4 Průměrný příjem bílkovin	33
Graf 5 Průměrný příjem sacharidů	34
Graf 6 Průměrný příjem vlákniny	34
Graf 7 Průměrný příjem jednoduchých cukrů	35
Graf 8 Průměrný příjem tuků	36
Graf 9 Průměrný příjem nasycených mastných kyselin	36