

Seznam příloh

krátký dotazník na ověření znalostí z předchozích konzultací

a) Vyjmenujte 3 skupiny potravin, které jsou bohaté na obsah draslíku.

- Luštěliny
- semínková, ořechy
- Avokádo

b) Vyjmenujte 3 skupiny potravin, které jsou bohaté na obsah fosforu.

- mléčné výrobky
- ryby a drůbež
- Luštěliny

c) Vyjmenujte 3 skupiny potravin, které se řadí mezi zdroje bílkovin.

- maso
- mléčné výrobky
- ryby

ČTVRTEK 30. 1. 2020

SU: 2KS BILÝ ROHLÍK S MAŠLEM (15g)
1KS VEJCE
30g ŠUNKA OD KOSTI + 250 ML VODY
1/2 SALÁTOVÉ OKURKY

O: 150g KRUTÍ MASO
180g VAŘENÉ RÝŽE
200g MRAŽENÁ ZEL. SMĚS
12g OLEJ ŘEPKOVÝ + 200 ML VODY

SV: 1/2 VANIČKY POL. TVAROHU
20g KUKURÍČNĚ LUPÍNKY
6g MED
125 ML KÁVA S MLEKEM + 100 ML VODY

V: 80g CHLEB ŠUTAVA
30g EIDAM 30%
50g COTTAGE
1/2 ČERVENÁ PAPRIKA + 300 ML VODY