

LÉČEBNÁ VÝŽIVA – cvičení: Vážíme potraviny... 1. část

Mouka, cukr, krupice

	Hladká mouka	Hrubá mouka	Cukr moučka	Cukr krystal	Sůl	Krupička	Rýže	Solamyl	Oves. vločky	Voda	Káva	Mák	Kokos
Vrchovatá velká lžice													
Rovná velká lžice													
Vrchovatá malá lžička													
Rovná malá lžička													

Tuky

	Máslo	Sádlo	Olej	Tuk na pečení	Margarín	
Velká lžice rovná						
Malá lžička rovná						

Ostatní

Kostka cukru-malá					Ořechy	
Kostka cukru-velká		Lžice rovná hořčice				
Lžice medu		Lžička rovná hořčice				
Lžička medu		Lžice rovná kečupu				
Malá brambora		Lžička rovná kečupu				
Střední brambora					Vejce:	
Vejce S		Vejce L			Žloutek	
Vejce M		Vejce XL			Bílek	

	Hrnek 250 ml	Vrchovatý talíř	Plný šálek	Sklenice	Kelímek od jogurtu 150g	
Hrubá mouka						
Hladká mouka						
Cukr krystal						
Cukr moučka						
Krupice						
Ovesné vločky						
Rýže						
Mák						
Olej						
Voda						

Změna hmotnosti potravin po tepelné úpravě...

Potravina 100 g v suchém stavu	100 g po uvaření váží ...g	% o které se zvyšuje hmotnost	na 100 g potravin vařené potřebujeme ...g v suchém stavu
Čočka			
Fazole bílé suché			
Hrách zelený suchý			
Cizrna			
Sója			
Jáhly			
Kroupy			
Rýže loupaná			
Rýže natural			
Těstoviny			
Kuskus			
Pohanka kroupy			
Bulgur			
Polenta			
Ovesné vločky			

Luštěniny a obiloviny z pohledu živin

www.nutridatabaze.cz

<http://ndb.nal.usda.gov/>

Potravina 100 g v suchém stavu	Energetická hodnota ve 100 g v suchém stavu (kJ)	Sacharidy (g)	Vláknina (g)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)
Čočka					
Červená čočka					
Fazole bílé suché					
Hrách zelený suchý					
Cizrna					
Sója					
Jáhly					
Kroupy ječné					
Rýže loupaná					
Rýže natural					
Těstoviny bezvaječné					
Těstoviny dvouvaječné					
Těstoviny celozrnné bezvaječné					

Kuskus					
Pohanka kroupy					
Bulgur špaldový					
Polenta					
Ovesné vločky					
Cornfakes					
Chléb pšenično-žitný					
Knedlík houskový					
Knedlík bramborový					
Brambory rané					
Hranolky smažené					
Tortilla pšeničná					

Ořechy – doporučení hrst denně (cca 30 g)

Ořechy 100g	E (kJ)	T (g)	Nasycené MK	Mononenasyčené MK	Polynenasycené MK	B (g)	Vláknina (g)
Vlašské							
Lískové							
Pistácie							
Kešu							
Mandle							
Para							
Arašídý							

Kolik váží a kolik kJ mají uvedené potraviny?

pečivo, přílohy	hmotnost	kJ
1 rohlík		
1 houska		
1 plátek veky		
1 plátek knäckebrotu		
1 ks racio chlebiček		
1 dalamánek		
1 toustový chléb		
1 plátek chleba		
1 ks sucharu		
1 buchta tvarohová		
1 plátek bábovky		
1 kobliha		
1 ks loupák sladký		
1 ks piškot dětský		
1 brambora		
1 bramborový knedlík		
1 houskový knedlík		