



DM prakticky

LV/ podzim 2023

Co nás čeká

Kazuistika

Jídelníček

Úprava receptur prakticky

Dia výrobky a pečivo

Edukace

Biochemické ukazatele a jejich interpretace

Kazuistika

- Muž, 20 let, 175 cm, 132 kg (75 kg/ 2019)
- Predia, steatóza jater
- Otec obezita, DM2, matka štíhlá

- 24h recall:
- Sní: 2 anglické rohlíky
- Sv: -
- O: (doma až dojde z práce kolem 15-16h), vařený pokrm, rýže a kuřecí kari
- Sv: -
- Več: kung pao s rýží
- večer 2 rohlíky s máslem a salámem

- Tekutiny: 2-3l/d, voda
- Spát chodí kolem půlnoci (o víkendu ve 3h ráno)



- Pečivo: rohlíky, chleba
- Přílohy: střídá vše, nejraději rýže a těstoviny
- Luštěniny: fazole 2x tý (konzervované)
- Ovo, Zel: zele každý den ne, nejlí rajčata; střídá všechny druhy ovoce
- Mléko, MV: jogurty mu moc nechutnají, tvaroh občas, kefír ano, tvrdý sýr ano
- Vejce: 1x tý 3 ks
- Ryby: 1x měs
- Houby: ano
- Ořechy: nejlí (problémy se zuby)
- Sladkosti: nemá rád

- FA: v práci (výrobní technik, na nohou), kdysi chodil do posilovny (z časových důvodů neudržel, začal by znovu cvičit)





Jídelníček

- Sní: pl chleba s máslem, rajče
 - Sv: banán
 - O: 150 g dušené vepřové krkovice na cibulce, 200 g vařených brambor
 - Sv: káva s mlékem, dia oplátek
 - Več: rohlík, jahodový Florian
-
- Pitný režim: 0,5 l černého čaje, 2 sklenice vody, Mattoni citron ½ lahve



Kolik...?

- Kolik bílkovin má uvedený jídelníček?
- Kolik vlákniny má odhadem uvedený jídelníček?
- Zaměňte nevhodné potraviny za vhodnější ze stejné potravinové skupiny
- Doplňte, co chybí...



Jídelníček

- Sní: pl chleba s máslem, rajče (5 g B, 3 g vl.)
 - Sv: banán (1 g B, 19 g c)
 - O: 150 g dušené vepřové krkovice na cibulce (42 g B, 31 g T), 200 g vařených brambor (3,5 g B, 3,2 g vl.)
 - Sv: káva s mlékem, dia oplatek Ela 40 g (4,4 g B, 15 g T, 6,5 g c)
 - Več: rohlík (4 g B), jahodový Florian (4 g B, 12,5 g T, 17 g c)
 - Pitný režim: 0,5 l černého čaje, 2 sklenice vody, Mattoni citron ½ lahve (20 g c)
- = 1652 kcal, 65 g B, 167 g S/66 g c, 89 g T, 11 g vlákniny



Jídelníček

- Sní: pl chleba s máslem, 2-3 pl eidamu 30%, rajče
- Sv: pomeranč
- O: 150 g dušené vepřové kotleta na cibulce, 150 g vařených brambor, 100 g zelného salátu
- Sv: káva s mlékem, sušenky bez přidaného cukru 3 ks
- Več: grahamový rohlík, bílý jogurt
- Pitný režim: 0,5 l černého čaje, 2 sklenice vody, Mattoni esence citron ½ lahve

- = 1487 kcal, 89 g B, 142 g S/26 g c, 62 g T, 20 g vlákniny

Úprava receptur

Dušené zelí

Zeleninová
polévka

Kuřecí čína s
jasmínovou rýží

Nakládané okurky

Zelný salát

Čaj s medem

Plněná paprika s
rajčatovou
omáčkou,
hpuskový knedlík

Úprava receptur

Dušené zelí
(zásmažka, cukr)

Zeleninová polévka
(jíška)

Kuřecí čína s
jasmínovou rýží
(jasmínová rýže)

Nakládané okurky
(nálev)

Zelný salát
(sladko-kyselý nálev)

Čaj s medem
(med)

Plněná paprika s
rajčatovou omáčkou,
houskový knedlík
(cukr, kolik knedlíků)

Úprava receptur

- Hrnková buchta s ovocem a drobenkou
 - 2 hrnky polohrubé mouky
 - 1 hrnek cukru
 - 2 vejce
 - ½ hrnku mléka
 - ¼ hrnku oleje
 - prášek do pečiva
- Ovoce
- Drobenka
 - Máslo
 - Cukr
 - Hladká mouka



Úprava receptur

- Hrnková buchta s ovocem a drobenkou
 - 2 hrnky polohrubé mouky (celozrnná špaldová mouka)
 - 1/3 hrnku cukru, čekankový sirup, xylitol
 - 2 vejce
 - ½ hrnku mléka
 - ¼ hrnku oleje
 - prášek do pečiva
 - Skořice, perníkové koření
- Ovoce, tvaroh
- Drobenka
 - Máslo
 - Cukr (čekankový sirup)
 - Hladká mouka (celozrnná špaldová mouka, mandlová mouka)
- PORCE!



Dia výrobky

- Diabeta - kakaové sušenky s fruktózou & máslovou aromou polomáčené kakaovou polevou . 90g
- **Složení:** pšeničná mouka, kakaová poleva s fruktózou 25 % / rostlinný tuk plně ztužený /, kokosový, řepkový; sušená syrovátka, kakao se sníženým obsahem tuku 14 %, fruktóza 14 %, laktóza, maltodextrin, emulgátor lecitin, bambucké máslo, aromata, fruktóza 14 %, margarín, řepkový olej, kokosový tuk, plně ztužený řepkový olej, emulgátor mono a diglycerida mastných kyselin, regulátor kyselosti, kyselina citrónová, aroma, vitamín A, kakao se sníženým obsahem tuku 1,8 %, kypřící látky uhličitany amonné a sodné, sušený vaječný žloutek, aromat, kyselina listová. Může obsahovat arašídy, skořápkové plody, semena sezamu, sóju.
- **Skladujte** v suchu, chraňte před teplem.
- **Výživové údaje na 100 g:** energie 200 kJ / 477 kcal, tuky 21 g z toho nasycené 13,5 g, sacharidy 63 g z toho cukry 22 g, bílkoviny 7,5 g, sůl 0,38 g kyselina listová 200 µg



Dia výrobky

- **Složení:** perník korpus (pšeničná mouka, **invertní cukr**, vejce (konzervanty: sorban draselný, regulátor kyselosti: kyselina citronová), **med 2,5%**, kypřící látky: hydrogenuhličitan sodný, hydrogenuhličitan amonný, perníkové koření), **ovocná náplň 18%** (švestky 80%, fruktóza, jablka 20%, zahušřovadlo:guma gellan, regulátor kyselosti: kyselina citronová, aroma, voda), **tmavá poleva 26%** (**fruktóza**, rostlinné tuky: **palmojádrový plně ztužený, palmojádrový a palmový částečně ztužený**, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku 22%, emulgátory: sójový lecitin a polyglycerolpolyricinoleát, aroma)
- **28 g cukru** na 100 g výrobku (perník 60 g)



Dia výrobky



Složení

Celozrnná pšeničná mouka	57.5 %
Sladidlo <u>E965 - Maltitol</u>	
Slunečnicový olej	16.5 %
Rostlinná vláknina	3.7 %
Vláknina z hrachu	3.5 %
Kypřicí látky <u>E500(ii) - Hydrogenuhličitan sodný</u> <u>E503 - Uhličitan amonný</u>	
Emulgátor <u>E322 - Lecitiny</u>	
Jedlá sůl	
Aromata	

Nutriční hodnoty na 100 g

Energetická hodnota	1853 kJ/443 kCal
Tuky	17 g
z toho nasycené mastné kyseliny	1.7 g
Sacharidy	68 g
z toho cukry	0.5 g
Bílkoviny	6.1 g
Sůl	0.65 g
Vláknina	9.3 g

Alergeny

Obiloviny obsahující lepek
Sójové boby
Mléko

Dia výrobky

- **Ovesné vločky 31 %**, **pšeničná mouka**, řepkový olej, **vláknina z kořene čekanky 13 %**, strouhaný kokos 9 %, **ječný sladový extrakt**, kakaový prášek 3 %, sušené plnotučné **mléko** 3 %, antioxidanty (askorbylpalmitát, přírodní extrakt s vysokým obsahem tokoferolů), emulgátor: řepkový lecitin, přírodní aroma, kypřicí látky (hydrogenuhličitan amonný, hydrogenuhličitan sodný).
Výrobek může obsahovat arašídy, sóju a ořechy.



Pečivo

- **Žitný kvas** (voda, **žitná mouka celozrnná, žitný šrot**), Voda, **Žitný šrot, Sladový pšeničný šrot, Žitné vločky, Žitná zrna**, Sirup z cukrové řepy, **Ovesné vločky**, Jedlá sůl, **Karamelový sirup, Pšeničná mouka**, Výrobek obsahuje 56 % žitného celozrnného podílu



Vláknina 5,5 g /100 g
Pšeničná mouka (65 %), Pitná voda, Semínka (10 %) (Iněná semínka, sezam, drcená sója, slunečnicová semínka), Pekařské droždí, Jedlá sůl, Žitná mouka, Drcené pšeničné zrna, Ječná **sladová mouka**, **Bramborový škrob**, **Cukr**, Řepkový olej, Žitná **sladová mouka**, Pšeničný lepek, Stabilní kvas pšeničný, Rostlinná vláknina, Koření, Pšeničná sladová mouka, **Ječný sladový výtažek**, **Glukóza**, Emulgátor: E472e, Sójová mouka, Neaktivní droždí, Látka upravující mouku (kyselina L-askorbová)

Pečivo

Žitná kostka s vysokým obsahem vlákniny 70 g

Žitná mouka (51,7%), Voda, Pšeničný lepek, Slunečnicová semena (7,7%), Lněná semínka (3,6%), Pšeničná mouka, Proso (3%), Jedlá sůl, Droždí, Sušený žitný kvas (0,7%), Sušený pšeničný kvas, Ječná **sladová** mouka, Látka zlepšující mouku: kyselina L-askorbová



Chléb celozitný 500 g

Žitná mouka (54 %), Pitná voda, Celozrnný žitný kvas (11 %) (celozrnná žitná mouka, pitná voda, žitná mouka, startovací kultura kvasinek a bakterií), Jedlá sůl s jódem (jedlá sůl, jodičnan draselný), Droždí

Sladový výtažek, sladová mouka...?

1) Ječná a pšeničná sladová mouka je výrobek z usušeného ječného a pšeničného sladu, který díky přítomnosti enzymů způsobuje tvorbu zkvasitelných cukrů ze škrobu, které slouží jako potrava pro kvasinky (droždí), ale také způsobují rychlý nárůst hladiny cukru v krvi, stejně jako přidaný cukr či glukóza.

Takové pečivo rozkolísá hladinu cukru v krvi, což škodí nejen diabetikům.

2) <https://www.cukrar.cz/show.asp?id=3341>

Sladěnka 74,6 g S -> 61 g c/100 g



Edukace

- Co by měl pacient znát?



Edukace

- Co by měl pacient znát?
 - Co je to glykemie a glykovaný hemoglobin
 - Zdravotní následky diabetu
 - Vhodný výběr potravin
 - Pitný režim a vliv pohybu
 - Vhodné druhy pečiva a příloh, důležitost a zdroje vlákniny
 - Které potraviny obsahují hodně cukru, ovoce
- Negativní následky, proč by měl dodržovat režim
- Jaká je jeho motivace
- Má hlad, chuť nebo se nudí? Zajídání emocí? Nevhodně skládá BST?



Glukometr, senzor

- Co to je a jak se používá
- Cílové hodnoty glykemie v krvi
- Senzor + čtečka/telefon



Biochemické ukazatele

- Muž, 20 let, 175 cm, 132 kg
- 2019 hmotnost 75 kg
- Predia, steatóza jater

-> strava při dně

-> strava při onemocnění jater/ zvýšeném CH

-> redukce

▲	Odebráno	Název	Výsledek	Jedn.	RefDolní	RefHorní	Graf	Hodn.
×								
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Glukóza	5,4	mmol/l	4,11	5,60	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Urea	3,6	mmol/l	2,80	8,30	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Kreatinin	84	μmol/l	62,00	106,00	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Kyselina močová	432	μmol/l	202,00	417,00	*	1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_AST	1,06	μkat/l	0,17	0,85	*	1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_ALT	2,18	μkat/l	0,17	0,83	*	1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_ALP	1,41	μkat/l	0,67	2,15	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_GGT	0,68	μkat/l	0,17	1,19	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Kreatinkináza	3,63	μkat/l	0,65	5,14	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Cholesterol	3,81	mmol/l	2,90	5,00	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Triacylglyceroly	1,36	mmol/l	0,45	1,70	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_HDL cholesterol	0,95	mmol/l	1,00	2,10	*	-1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_LDL cholesterol	2,55	mmol/l	1,20	3,00	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Výpočet non-HDL	2,86	mmol/l				
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	S_Výpočet Chol/HDL	4	1				
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	PN_oGTT čas 0	6,8	mmol/l	3,30	5,60	*	1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	PN_oGTT čas 2	8,2	mmol/l	4,10	7,80	*	1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	PN_oGTT čas 0	6,8	mmol/l	3,30	5,60	*	1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	PN_oGTT čas 2	8,2	mmol/l	4,10	7,80	*	1
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	Laboratorní poznámka	PN_oGTT:					
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	xxx_eGF (CKD-EPI)	1,91	ml/s/1,73	1,00	2,30	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	B_HbA1c	39	mmol/mol	20,00	42,00	*	0
<input type="checkbox"/>	27.10.2022 07:20	Laboratorní poznámka	Moč nedodár					

Dieta při dně (zvýšený příjem purinů, zvýšená tvorba purinů, snížené vylučování KM)

- Úprava přívodu energie a tělesné hmotnosti
- Omezit potraviny s vyšším obsahem purinů: maso, ryby (ančovičky, krabi, sledi, makrely, sardinky, krevety), vnitřnosti, zvěřina, silné masové vývary, luštěniny, droždí (vhodné zdroje bílkovin – mléko a mléčné výrobky, vejce)
- Omezit alkohol! (i v nealkoholickém pivu obsah purinů)
- Mezi zeleninu s vyšším obsahem purinů patří hrášek, brokolice, špenát, růžičková kapusta, křen, celer či květák. Konzumace těchto druhů zeleniny není zakázána, ale je doporučena příležitostná konzumace.
- Omezit čaj, kávu a kakao – dříve doporučováno, dle novější literatury zjištěno, že xantinové báze v nich obsažené zřejmě nezvyšují koncentraci kyseliny močové v séru (dle Kasper)
- Dostatečná hydratace – při zvýšené diuréze se zvýší i vylučování kyseliny močové ledvinami
- Trvalá změna životního stylu



Biochemické ukazatele

- Muž 50 let, 175 cm, 112 kg
- DM recens, HLP (statiny), CHOPN, fumátor
- Metformin 750 mg 0-0-1, bazální inzulin

▲	Odebráno	Název	Výsledek	Jedn.	RefDolní	RefHorní	Graf	Hodn.
×								
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_Urea	3,5	mmol/l	3,20	8,20	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	Chol/HDL index	4,6	1	0,00	5,00	*	0
<input checked="" type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	B_HbA1c	104	mmol/mol	20,00	42,00	*	2
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	U_ACR (albumin/kreatinin index)	2,43	mg/mmol	0,00	2,50	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	Vstupní komentář	K					
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	B_HbA1c	104	mmol/mol	20,00	42,00	*	2
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_Glukóza	14,2	mmol/l	3,60	5,60	*	1
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_Kreatinin	82,5	umol/l	64,00	104,00	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_Kys. močová	249	umol/l	220,00	420,00	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_ALT	0,87	ukat/l	0,17	1,17	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_AST	0,46	ukat/l	0,17	0,75	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_GGT	1,03	ukat/l	0,20	1,07	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_ALP	2,46	ukat/l	0,66	2,20	*	1
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_CK	1,35	ukat/l	0,77	2,85	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_Cholesterol	4,46	mmol/l	2,90	5,00	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_HDL-Cholesterol	0,97	mmol/l	1,00	2,10	*	-2
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_LDL-Cholesterol	2,61	mmol/l	1,20	3,00	*	0
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	S_TAG	2,71	mmol/l	0,45	1,70	*	1
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	U_pH	5,5					
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	U_Bílkovina	negativní					
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	U_Glukóza	4	j.				
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	U_Ketolátky	negativní					
<input type="checkbox"/>	24.10.2022 07:00	U_Urobilinogen	negativní					

- - nemá mnohdy přes den hlad, v pracovní dny nesnídá, někdy ani neobědvá, v noci chutě na sladké, vstane a jde si dát
- 24h recall:
- Sní: vejce s chlebem, nebo chleba s paštikou, v práci moc nesnídá
- Sv: -
- O: zapečené brambory s masem, vejcem a sýrem
- Sv: občas
- Več 18-20h: 2 pl chleba s paštikou
- v noci oplatek nebo slazený jogurt
- **Soda stream se sirupem, sladkosti, slazené jogurty, sladí kávu, nemá rád vařenou zeleninu, dušené a pečené maso, má rád smažené, uzeniny.**

Biochemické ukazatele

- Žena, 53 let, 175 cm, 129 kg
- Hyperglykémie k došetření
- susp.autoimunitní hepatitis k dalšímu došetření, lab.elevace jaterních testů
- HLP smíšená
- hyperurikémie
- st.p.EBV, CMV (herpesviry)

▲	Odebráno	Název	Výsledek	Jedn.	RefDolní	RefHorní	Graf	Hodn.
×								
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Glukóza	7,68	mmol/l	4,11	5,60	*	2
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Urea	6,7	mmol/l	2,80	8,30	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Kreatinin	42	μmol/l	44,00	80,00	*	-1
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Kyselina močová	311	μmol/l	143,00	339,00	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_AST	0,53	μkat/l	0,17	0,60	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_ALT	0,73	μkat/l	0,17	0,58	*	1
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_ALP	1,29	μkat/l	0,58	1,74	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_GGT	2,25	μkat/l	0,10	0,70	*	1
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Kreatinkináza	1,96	μkat/l	0,43	3,21	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Cholesterol	6,27	mmol/l	2,90	5,00	*	2
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Triacylglyceroly	1,82	mmol/l	0,45	1,70	*	1
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_HDL cholesterol	1,73	mmol/l	1,20	2,70	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_LDL cholesterol	4,12	mmol/l	1,20	3,00	*	2
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Výpočet non-HDL	4,54	mmol/l				
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_Výpočet Chol/HDL	3,6	1				
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_TSH	2,91	mU/l	0,27	4,20	*	0
<input checked="" type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	S_T4 volný	12,2	pmol/l	11,90	21,60	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:30	PN_oGTT čas 0	8	mmol/l	3,30	5,60	*	1
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:30	PN_oGTT čas 0	8	mmol/l	3,30	5,60	*	1
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:30	Laboratorní poznámka						
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	xxx_eGF (CKD-EPI)	1,75	ml/s/1,73	1,00	2,30	*	0
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	B_HbA1c	53	mmol/mol	20,00	42,00	*	2
<input type="checkbox"/>	07.10.2022 07:10	Laboratorní poznámka	Moč nedodár					

- Kreatinin (filtrační fce ledvin, FA námaha popř. znehybnění)
- Zvýšené jaterní testy (mírné poškození jaterních buněk, FA před odběry, AST při IM, GGT při alkoholu a poruchách odtoku žluče, barbituráty), ALP při nádorech jater a onemocnění kostí
- CH, LDL a TAG -> Stanovení TAG v séru se v klinické praxi používá především ke stanovení kardiovaskulárního rizika a k monitorování hypolipidemické léčby.
- Mírně vyšší koncentrace TAG, nízká koncentrace HDL cholesterolu a mírně vyšší koncentrace cholesterolu tvoří aterogenní triádu. Tento lipoproteinový fenotyp je typický pro diabetiky a pacienty s metabolickým syndromem.
- => DM, CH + jaterní (lehce stravitelné B, přiměřené množství tuků a jejich kvalita, ne alkohol, přepálené tuky, ostré koření)

STRAVOVÁNÍ PŘI VYSOKÉ HLADINĚ CHOLESTEROLU V KRVÍ

+ ANO, mohu konzumovat, zařadit častěji

Celozrnné výrobky, pseudoobiloviny (pohanka), ovesné vločky

Zelenina (3x 100 g denně)

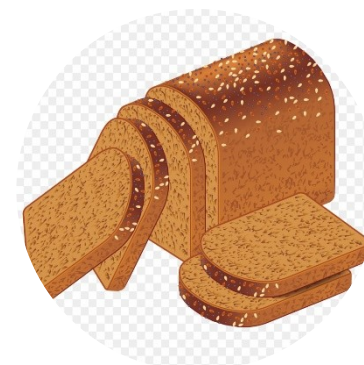
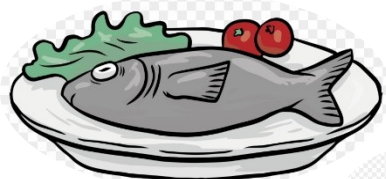
Luštěniny (alespoň 1x týdně)

Libové maso a ryby

Skořápkové plody a olejnatá semena

Rostlinné oleje (olivový, řepkový, slunečnicový)

Dušení, pečení a restování



-NE, omezit nebo nahradit vhodnější potravinou

Vnitřnosti, paštiky, trvanlivé a tučné salámy, slanina, špek

Tučné sýry a mléčné výrobky

Cukrovinky, jemné pečivo (popř. s náplní)

Bílé pečivo (veka, rohlík, toastový chleba), croissant

Smažení a fritování



Obsah cholesterolu ve vybraných potravinách na 100 g:

Játra kuřecí	497 mg	Máslo	274 mg
Paštika	255 mg	Sádlo	90 mg
Ledviny vepřové	380 mg	Piškoty dětské	223 mg
Vejce 1 ks/M 55 g (žloutek 15-20 g)	200 mg	Majonéza	110 mg



Děkuji za pozornost