



1



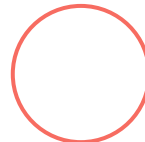
2



Sacharidy

- Co to je?
- Proč to potřebujeme?
- Z čeho to získáme?

doporučený poměr



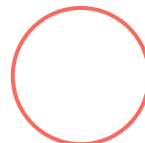
Vláknina

- Co to je?
- Proč to potřebujeme?
- Z čeho to získáme?

Tuky

- Co to je?
- Proč to potřebujeme?
- Z čeho to získáme?

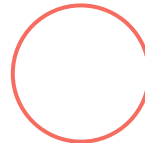
doporučený poměr



Bílkoviny

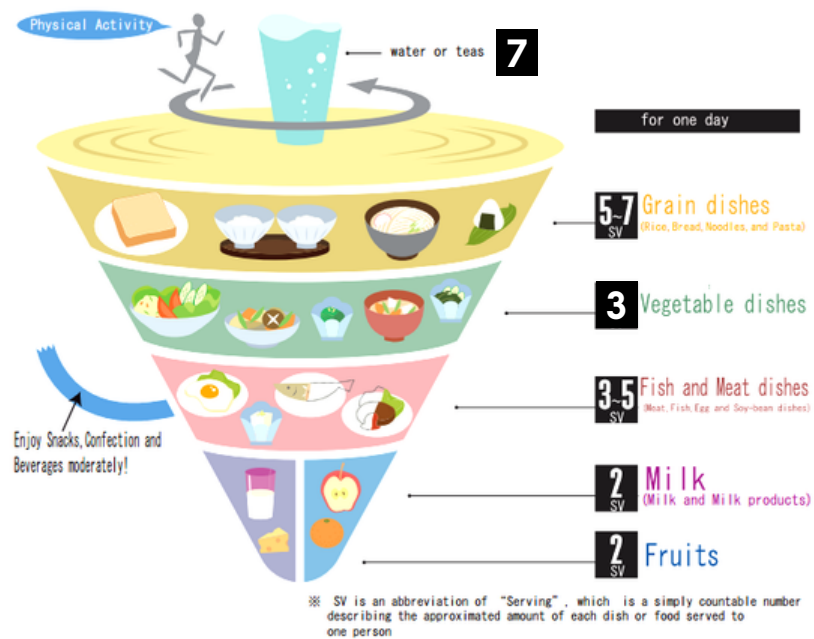
- Co to je?
- Proč to potřebujeme?
- Z čeho to získáme?

doporučený poměr



Tekutiny

- Co pít?
- Jak vypočítat doporučený denní příjem tekutin?
- Co omezit?



	Ovoce	Zelenina	Mléčné výrobky	Ryby, maso a vejce	Výrobky z obilovin	Voda a čaj
Den 1						
Den 2						
Den 3						
Den 4						
Den 5						
Den 6						