

Energetické tabulky potravin

Potravina	Bílkoviny (g/100g)	Uhlhydráty (g/100g)	Tuky (g/100g)	Energie (kJ/100g)	Energie (kcal/100g)	Množství (g)	Bílkoviny (g)	Uhlhydráty (g)	Tuky (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)
ananas	0.49	12.7	0.19	221	52.9		0.0	0.0	0.0	0	0.0
anglická slanina	10.54	0.08	40.01	1682	402.5		0.0	0.0	0.0	0	0.0
angrešt	1	9.8	0.4	176	42		0.0	0.0	0.0	0	0.0
arašídý	16.9	23.6	44.2	2512	600.9		0.0	0.0	0.0	0	0.0
artyčoky	2.4	26	0.1	167	40		0.0	0.0	0.0	0	0.0
avokádo	1.9	5.24	23.5	946	226.4		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bábovka třená	5.5	49.7	16	1515	362.4		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bageta	8.97	60.3	2.9	1292	309		0.0	0.0	0.0	0	0.0
banán	1.03	23.43	0.48	385	92		0.0	0.0	0.0	0	0.0
banán - sušený nebo prášek	3.89	88.28	1.81	1446	346		0.0	0.0	0.0	0	0.0
banány v čokoládě	2	80.4	11.6	1710	409.1		0.0	0.0	0.0	0	0.0
biokys	5.4	7.5	3.5	326	78		0.0	0.0	0.0	0	0.0
biskupský chlebiček	5.96	46.93	23.64	1772	424		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonboniera - kaštany	5.5	47.2	40.5	2385	570.6		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonboniéra - směs (průměr)	5.3	54.4	30.3	2125	508.4		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonboniera - višně v čokoládě	4.2	54.2	30.5	1790	428.2		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonboniera Ferrero Roche	7	49	41	2469	590.7		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonboniera Raffaello	10.3	36	46.3	2500	598.1		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonboniera Tatiana	6.1	53.5	36.1	2214	529.7		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonboniera Toffo originál	0.4	86.8	7.1	1565	374.4		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny - arašídý v cukru	11.2	59.6	19.8	1836	439.2		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny - Bari mandle	1.7	87.6	6.3	1580	378		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny - drops	0	80	0	1385	331.3		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Bon Pari	0	93.4	0	1485	355.3		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Festival ovocné	0	95.2	0	1420	339.7		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Halls	0	93	0	1580	378		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Hašlerky	0	96.2	0	1450	346.9		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Italská směs	4.4	68.6	16	1758	420.6		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Ledovky	1.5	85.6	8.6	1645	393.5		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Léorky	1.8	91.6	2.9	1545	369.6		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Lentilky	3.6	75.9	14.7	1865	446.2		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Lipo	0	94	0	1550	370.8		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Medvídci	7.4	70	0	1475	352.9		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Mentolky	0	96.6	0	1435	343.3		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Milánská směs	7.3	65.6	19.1	1820	435.4		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Pralinky rumové	1.9	74.3	8.8	1549	370.6		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bonbóny Sisinky	0.6	84.5	6.4	1575	376.8		0.0	0.0	0.0	0	0.0
borůvky	0.79	11.46	0.63	177	42.4		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bramborová kaše	2.53	19.64	2.6	423	101.3		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bramborová moučka	6.6	79	0.6	250	59.8		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bramborový škrob	0.44	83.35	0.11	1326	317.3		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory pečené	1.2	13.15	0.06	237	56.7		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory syrové se slupkou	2.06	17.98	0.1	330	79		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory vařené bez slupky	1.33	15.61	0.08	280	67.08		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory vařené ve slupce	1.46	15.7	0.08	284	67.9		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory (leden až březen)	2.5	17.2	0.2	327	78.2		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory (říjen až prosinec)	2.4	18.6	0.3	348	83.2		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory (k jaru)	2	12.2	0.2	230	55		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brambory nové	1.9	18.7	0.2	343	82.1		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brokolice	3	5.7	0.4	121	29		0.0	0.0	0.0	0	0.0
broskev	0.7	11.1	0.09	180	43		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brukev	2.1	6.2	0.2	138	33		0.0	0.0	0.0	0	0.0
brusinky	1.3	12.4	1.4	255	61		0.0	0.0	0.0	0	0.0
buchty s mákem	8.8	54.4	16.4	1697	406		0.0	0.0	0.0	0	0.0
buchty s povídky	7	67.2	12.5	1735	415		0.0	0.0	0.0	0	0.0
buchty s tvarohem	11.3	52.9	12.3	1555	372		0.0	0.0	0.0	0	0.0
bujón v kostce (průměr)	20	12	15	1200	287.1		0.0	0.0	0.0	0	0.0
býčí žlázy (koule)	17.2	0	2.2	370	88.6		0.0	0.0	0.0	0	0.0
candát	9.15	0.17	0.41	176	42		0.0	0.0	0.0	0	0.0
cappuccino - prášek	3.5	83	9	1810	433		0.0	0.0	0.0	0	0.0
cejn	17.64	0.1	4.16	453	108.4		0.0	0.0	0.0	0	0.0

celer - nat'	0.98	9.1	0.18	178	42.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
celer bulvový	1.27	7.34	0.25	185	44.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cibule	1.16	8.63	0.16	159	38	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cibule - smažená	1.13	6.06	32	1299	310.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cikánská omáčka - Hamé	0.6	19	0	321	76.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cikánská pečeně	21.18	0.1	24.6	1221	292	0.0	0.0	0.0	0	0.0
citron	0.62	9.21	0.45	127	30.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
citronová šťáva	0.6	21	0.6	327	78.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
coca-cola	0	10.5	0	163	39	0.0	0.0	0.0	0	0.0
corn flakes - kukuřičné	7.15	83.65	0.6	1517	363	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cuketa	1.8	3.4	0.4	88	21	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cuketa vařená	2	4	0.4	100	24	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cukr	0	99.5	0	1602	383.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cukr hroznový - Glukopur	0	96.1	1.4	1603	383.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cukr třtinový	0	98.97	0	1630	390	0.0	0.0	0.0	0	0.0
cukr vanilkový	0	97.5	0	4		0.0	0.0	0.0	0	0.0
černý kořen (Bonduelle)	4.2	17.5	0.3	368	88	0.0	0.0	0.0	0	0.0
červená řepa syrová	1.6	9.6	0.1	175	41.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
červená řepa ve sladkokyselém nálevu	1	6.7	0.6	147	35.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
česnek	6.36	33.07	0.5	623	149	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čočka jedlá	25.4	55.75	1.13	1446	346	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čočka vařená	7.8	17.17	0.4	376	90	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokao Vitana	16.3	70.8	5.2	1651	395	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda hořká	4.38	58.56	32.32	2266	542	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda Kofila	4.6	55.8	28.7	1969	471	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda Margot s rozinkami	6.9	73.1	13	1700	406.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda Milena	4.5	55.6	33.9	2275	544.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda mléčná DIA	9.49	45.44	40.54	2184	522.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda mléčná jogurtová	6.4	55.1	31.7	2273	543.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda mléčná oříšková	7.33	47.4	37.7	2341	560	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda mléčná s burskými oříšky	10.2	49.7	33	2200	526.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda mléčná s lískovými oříšky	7.2	51.5	35.6	2273	543.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda mléčná s mandlemi	6.8	52	35.8	2257	539.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda Studentská pečeť hořká	6.8	55.5	28	2034	486.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
čokoláda Studentská pečeť mléčná	6.9	55.4	27.7	2037	487.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ďalamánek	7.52	56	1.08	1120	268	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ďalamánek tmavý	6.4	57.4	0.9	1122	268.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
datle	1.23	45.21	0.3	715	171.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
datle sušené	1.99	73.28	0.48	1338	320	0.0	0.0	0.0	0	0.0
debrecínská pečeně	20.91	0.1	21.05	1143	273.41	0.0	0.0	0.0	0	0.0
destiláty 38% - průměr	0	0	0	879	210.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
destiláty 40% - průměr	0	0	0	1149	274.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
divočák - kýta	17.45	0.19	4.7	470	112.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
dort ovocný	5	42	25.6	1850	442.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
dort s máslovou náplní - průměr	5.9	40	25	1600	382.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
dort Sachr	7.8	48.2	19.5	1629	389.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
dressing Helmans0,3	0.3	7	53	2341	560	0.0	0.0	0.0	0	0.0
droždí	10.6	13	0.4	427	102.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
droždí pivovarské sušené	45.93	34.03	2.45	1450	346.97	0.0	0.0	0.0	0	0.0
drůbeží játrový nářez	12.29	2.71	29.5	1361	325.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
drůbeží krokety	6.98	19.89	7.71	748	179	0.0	0.0	0.0	0	0.0
drůbeží roláda	19.49	1.75	8.66	694	166	0.0	0.0	0.0	0	0.0
dýně - semínka	18.1	13.2	34	1890	452.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem borůvkový	0.25	51.1	0.28	832	199	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem broskvový	0.3	65.9	0.1	1049	251	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem brusinkový	0.3	66.3	0.2	1053	252	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem jahodový	0.53	57.43	0.3	928	222	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem meruňkový	0.4	65.7	0.1	1032	247	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem švestkový	0.3	66.4	0.1	1049	251	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem třešňový	0.55	55.35	0.25	882	211	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džem višňový	0.45	66.5	0.1	1049	251	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džus broskvový	0.22	10.4	0.04	180	43	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džus grapefruitový	0.04	8.9	0.01	138	33	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džus jablečný	0.08	9.6	0.08	163	39	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džus mandarinkový	0.5	10.1	0.2	180	43	0.0	0.0	0.0	0	0.0

džus meruňkový	0.31	10.4	0.04	180	43	0.0	0.0	0.0	0	0.0
džus pomerančový	0.65	11	0.19	209	50	0.0	0.0	0.0	0	0.0
fazole v tomatě - konzerva	5	14	0	312	74.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
fazole vařené	7.8	21.4	0.5	397	95	0.0	0.0	0.0	0	0.0
fazolky čerstvé	2.03	6.32	0.26	144	34.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
fazolky ve slaném nálevu sterilované	1.29	4.11	0.17	61	14.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
feferony	0.8	3.7	0.1	75	17.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
feferony nakládané	0.8	6.7	3	234	56	0.0	0.0	0.0	0	0.0
fíky	1.35	18.13	0.41	285	68.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
fíky sušené	3.74	67.9	1.28	1120	268	0.0	0.0	0.0	0	0.0
filé smažené	17.3	9.1	13	948	226.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
filé z tresky	17.69	0.1	0.43	317	75.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
fruktózový sirup	0	81.7	0	1400	335	0.0	0.0	0.0	0	0.0
garnát	18.6	0	1.4	364	87.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
gin (45%)	0	0	0	1042	249.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
granátové jablko	1.3	11.8	0.2	218	52.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
grapefruit	0.37	6.86	0.18	94	22.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
guláš vepřový	3.19	5.6	13.96	675	161.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
halibut atlantický	18.06	0.1	5.75	500	119.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
halibut uzený	16.2	0.1	13.5	782	187	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hlíva ústříčná	2.66	4.63	0.83	170	40.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
horalky	10.1	55	30	2228	533	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hořčice	4.48	13.94	6.58	529	126.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Hořické trubičky	8.4	73.8	10.5	1742	416.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Hořické trubičky DIA	8.8	23	52	2520	602.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
houby čerstvé - průměr	2.6	3.8	0.4	109	26.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
houby sušené - průměr	23.4	41.4	2.7	1223	292.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
houska obyčejná	8.4	60.1	1	1197	286.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hrách čerstvý	6.36	12.93	0.44	313	74.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hrách loupaný (suchý)	22.9	62.1	1.4	1476	353.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hrách vařený	6.7	10.6	0.34	330	78.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hrachová moučka	25.7	57.2	1.8	1376	329.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hrášek ve slaném nálevu sterilovaný	4.24	9.3	0.3	213	51	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hrozinky	2.65	71.32	0.64	1166	279	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hroznové víno	0.67	16.93	0.43	301	72.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hrušky	0.39	15.11	0.4	247	59	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hřib čerstvý	5.39	4.2	0.4	150	35.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
hřib sušený	37	38.4	3	1346	322	0.0	0.0	0.0	0	0.0
humr	15.9	0	1.9	399	95.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
husa domácí pečená, grilovaná (pouze maso)	28.97	0	12.67	995	238	0.0	0.0	0.0	0	0.0
husa domácí syrová (pouze maso)	22.75	0	7.13	673	161	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chipsy	5.5	47	39	2400	574.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb arabský	6.1	45.9	0.8	910	217.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb bramborový	7.86	51.49	10.9	1049	251	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb celozrnný pšeničný	8.55	46.93	2.02	1037	248	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb celozrnný pšeničný + žitný	7.55	48.3	1.2	1007	241	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb celozrnný pšeničný graham	9.08	55.9	2.69	1183	283	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb celozrnný žitný	7.33	48.7	1.1	999	238.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb klíčkový VITBE	9.65	47.5	3.15	1095	262	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb KNAECKEBROT	12.8	65.08	2.65	1547	370	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb konzumní	8.01	50.16	1.27	1041	249	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb kukuřičný	5.8	45.7	1.7	945	226	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb pšeničný (bílý)	8.26	50.77	1.63	996	238.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb Racio pšeničný	12.73	66.36	1.82	1318	315.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb Racio pšeničný s kmínem	12.73	66.36	1.82	1282	306.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb Racio rýžový	8.18	70.91	1.82	1382	330.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb Racio rýžový se sójou	10	65.45	3.64	1445	345.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb samožitný	7.3	50.6	1.1	1031	246.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb slunečnicový	8.3	46.6	4.6	1000	239.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb toustový světlý	7.8	54.8	3.2	1183	283	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb toustový tmavý	8.4	53.3	3.6	1182	282.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb výběrový	7.52	51.91	1.09	1056	252.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chléb výrazkový	4.7	56.3	0.8	1073	256.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chřest	2.28	4.53	0.2	96	23	0.0	0.0	0.0	0	0.0
chřest sterilizovaný	1.5	2.4	0.1	63	15.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0

jablka sušená (křížaly)	1.4	69.8	1.9	1139	272.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jablko	0.4	12.95	0.41	210	50.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jablko čerstvé bez slupky a jader	0.15	14.84	0.31	238	57	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jáhly - loupané proso	10.63	71.15	3.9	1508	360.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jahody zahradní	0.87	8.73	0.63	131	31.35	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra hovězí	19.19	4.53	3.96	543	129.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra husí	21.23	0.5	11.95	941	225.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra kachní syrová (domácí kachna)	18.74	3.53	4.64	568	136	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra krůtí syrová	20.02	4.13	3.97	573	137	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra krůtí vařená	23.97	3.43	5.96	706	169	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra kuřecí syrová	17.97	3.42	3.86	523	125	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra kuřecí vařená	24.36	0.88	5.45	656	157	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra telecí	19.04	3.83	4.67	562	134.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra tresčí v oleji	4.2	1.3	64.44	2562	613	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra vepřová	20.68	1.49	4.79	548	131.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játra vepřová dušená	16.16	7.65	11.08	808	193.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játrová paštika	19.11	1.1	25.65	1303	311.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játrová paštika lahůdková	15.17	1.2	28.66	1643	393	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játrovka	17.24	1.35	38.92	1775	424.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játrový nářez drůbeží	12.29	2.71	29.5	1361	325.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
játrový sýr	13.86	1.25	31.25	1501	359	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jazyk hovězí	16.05	0.1	13.74	783	187.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jazyk hovězí uzený	19.1	0.1	23.9	1216	291	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ječné kroupy	9.85	73.25	1.83	1503	359.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jelítka domácí žemlová	19.68	14.1	31.04	1737	415.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jeseter ruský	11.1	0.06	7.37	503	120.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jeseter v rajčatové omáčce	14.31	3.12	11.7	733	175.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jeseter ve vlastní šťávě	15.96	0.6	10.89	694	166	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jitrnice domácí	15.1	13.2	19.12	1162	278	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Actimel (Danone)	3	15.1	1.7	371	88.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt bílý (3,5% tuku)	5.48	8.07	3.64	397	95	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt bílý lehký (Kunín)	4.6	3.2	0.1	150	35.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt BIO s vlákninou (Danone)	3.5	16.2	3.1	448	107.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Danone výběr	3.2	16	3.5	452	108.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Fantasia s ovocem	3.8	15.2	3.1	435	104.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Jogobella (Zott)	3.5	14.9	2.7	413	98.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Monte (Zott)	2.9	15.9	13.5	819	195.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt odtučněný (Kunín)	3.8	4.4	0.1	144	34.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Ovocella (Danone)	3.4	14.8	2.8	415	99.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt ovocný (3,5% tuku)	6	15	3.5	481	115	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt ovocný jihočeský	12.5	8.5	2.7	590	141.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Vitalinea ananas (Danone)	4.1	7.4	0.1	214	51.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Vitalinea bílé pohlazení (Danone)	4.6	6.2	0.1	188	45	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurt Vitalinea muslí (Danone)	4.3	8.6	0.4	236	56.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jogurtový nápoj Vitalinea	3.3	5.5	0.1	151	36.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jovokoktejl	3.8	12	3	376	90	0.0	0.0	0.0	0	0.0
jovomix	5.5	15.6	3.5	483	115.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kabanos	13.53	1.9	27.85	1233	295	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kabanos drůbeží	15.6	2.4	25.37	1256	300.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kadeřávek	4.2	6	0.3	208	49.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kakao - Granko	4.7	85.1	3.5	1575	376.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kakao - prášek	18.93	43.53	21.34	1864	446	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kandované ovoce	0.3	69.5	0.3	1106	264.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kapary	26	47.2	4.28	1225	293	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kapr	17.13	0.1	5.96	474	113.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kapr syrový	17.83	0	5.6	531	127	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kapusta hlávková	2.53	5.45	0.43	165	39.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kapusta kadeřavá	3.2	14	0.9	291	69.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kapusta růžičková	4.32	6.28	0.45	211	50.44	0.0	0.0	0.0	0	0.0
karbanátky	10.73	18.43	9.3	845	202.15	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kari	9.5	26.1	10.8	991	237.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaše banánová - Sunarka	14.9	68.2	10	1700	406.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaše jogurt, ovoce - Milupka	14.3	63.8	13.8	1838	439.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaše krupicová	5.2	19.7	8.7	736	176.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaše müsli s jablky - Sunarka	13.6	69.1	8.7	1728	413.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0

kaše ovesná - Sunarka	14.5	67.1	10.6	1779	425.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaše rýžová - Sunarka	7.7	86.1	1.7	1658	396.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaše rýžová Nestle	15.5	69.1	9	1750	418.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaše rýžová s kukuřicí - Sunarka	16.7	61.1	14.4	1855	443.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kaštiny jedlé pečené	3.2	52.9	2.2	903	216	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kečup	1.75	24.75	0.45	460	110	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kedlubna	1.92	5.36	0.18	121	29	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kefír	3.3	1.7	3.6	218	52.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kiwi	1	13.85	0.63	238	57	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klíčky pšeničné	26.58	44.68	10.95	1636	391.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klíkve	0.4	9.7	0.7	159	38	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klobása - Klaso	24	14	8	911	218	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klobása - průměr	17.4	1.9	26.7	1299	310.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klobása bílá	11.08	7.2	14.02	836	200	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klobása čabajská	22.9	0.3	48.4	2188	523.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klobása dunajská	21.6	0.1	40.61	1890	452.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klobása dunajská	21.6	0.1	40.61	1890	452.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
klobása vinná	17.3	4.6	25.45	1325	317.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Knackebrot	11	78	1.8	1600	382.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
knedlík kynutý (houskový)	7.15	48.97	2.61	1011	241.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
knedlíky ovocné z bramborového těsta	3.56	29.4	3.51	642	153.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
koblíhy	6.5	53.5	17	1615	386.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kokos mletý (strouhaný)	7.68	17.25	67.9	2898	693.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
koláč křehký s jablky	2.6	32.42	8.06	860	205.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
koláč máslový s makovou náplní	7.6	54.6	15.7	1643	393	0.0	0.0	0.0	0	0.0
koláč máslový s tvarohovou náplní	10.21	50.79	9.82	1409	337	0.0	0.0	0.0	0	0.0
koláč tvarohový	12	31	6	920	220.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
koláčky linecké	4.67	64.33	22	1310	313.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot ananasový	0.37	21.13	0.13	339	81	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot borůvkový	0.43	19.4	0.35	347	83	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot broskvový	0.46	19.97	0.1	314	75	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot brusinkový	0.32	38.9	0.48	702	168	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot hroznový	0.39	19	0.15	330	79	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot hruškový	0.21	20.29	0.14	326	78	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot jablečný	0.2	21.15	0.15	355	85	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot jahodový	0.57	21.06	0.17	326	78	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot mandarinkový	0.39	16.61	0.13	280	67	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot meruňkový	0.47	24.1	0.1	334	80	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot švestkový	0.43	20.69	0.1	319	76.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot třešňový	0.46	18	0.17	283	67.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kompot višňový	0.57	20.01	0.23	292	69.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
koňak (40%)	0	2	0	925	221.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kopr čerstvý	2.4	7.8	0.2	163	39	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kopr sušený	13	70.5	1	1371	328	0.0	0.0	0.0	0	0.0
korpus piškotový vaječný	11	71.25	9.58	1659	397	0.0	0.0	0.0	0	0.0
králík divoký - dušené maso	28.07	0	3.5	723	173	0.0	0.0	0.0	0	0.0
králík divoký - syrové maso	21.79	0	2.32	477	114	0.0	0.0	0.0	0	0.0
králík domácí - grilované maso	29.06	0	8.05	823	197	0.0	0.0	0.0	0	0.0
králík domácí - syrové maso	20.05	0	5.55	568	136	0.0	0.0	0.0	0	0.0
králík domácí - vařené, dušené maso	30.38	0	8.41	861	206	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kroupy ječné	9.9	75.3	1.8	1496	357.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kroupy, krupky	8.2	78.8	1	1516	362.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krupice pohanková	9.6	73.6	1.6	1461	349.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krupice pšeničná	10.3	78	1.2	1546	369.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůta uzená	18.36	1.66	6.21	589	141	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí drůbky syrové	19.36	2.09	4.2	539	129	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso bílé grilované	29.9	0	3.22	656	157	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso bílé grilované (mladá slepička)	29.89	0	3.74	673	161	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso bílé grilované (mladý kohout)	29.88	0	2.2	644	154	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso bílé syrové	23.56	0	1.56	481	115	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso bílé syrové (mladá slepička)	23.64	0	1.66	485	116	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso bílé syrové (mladý kohout)	23.43	0	1.57	477	114	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso grilované	29.32	0	4.97	711	170	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso syrové	21.77	0	2.86	497	119	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí maso tmavé grilované	28.57	0	7.22	782	187	0.0	0.0	0.0	0	0.0

krůtí maso tmavé syrové	20.07	0	4.38	523	125	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí prsíčka syrová	22.5	0	1.58	460	110	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí srdce syrové	18.05	0.65	6.99	598	143	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí srdce vařené	26.76	2.05	6.1	740	177	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí tmavé maso grilované (mladá slepička)	28.42	0	7.79	803	192	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí tmavé maso grilované (mladý kohout)	29.25	0	5.51	732	175	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí tmavé maso syrové (mladá slepička)	20.07	0	4.88	543	130	0.0	0.0	0.0	0	0.0
krůtí tmavé maso syrové (mladý kohout)	21.76	0	3.18	510	122	0.0	0.0	0.0	0	0.0
křen Krenex	1.5	18.1	13.1	804	192.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
křen syrový	3.9	22.4	0.5	440	105.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kukuřice cukrová	3.73	19.77	2.34	438	104.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kukuřice sterilizovaná	8.9	44.7	3	1023	244.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kukuřice syrová	2.9	2	0.4	96	23	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kukuřičné vločky	8.07	81.95	0.97	1581	378.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuře dušené (pouze maso)	27.29	0	6.71	740	177	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuře grilované (pouze maso)	28.93	0	7.41	794	190	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuře pečené	13.13	1.67	9.3	596	142.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuře smažené (pouze maso)	30.57	1.69	9.12	915	219	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuře syrové (pouze maso)	21.39	0	3.08	497	119	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí drůbky syrové	17.88	1.8	4.47	518	124	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí drůbky vařené	25.85	0.95	4.77	656	157	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí křídlo syrové (pouze maso)	21.97	0	3.54	527	126	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí maso bílé syrové	23.2	0	1.65	477	114	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí maso tmavé grilované	27.37	0	9.73	857	205	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí maso tmavé syrové	20.08	0	4.31	523	125	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí prsíčka syrová (pouze maso)	23.09	0	1.24	460	110	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí prsíčka vařená, dušená (pouze maso)	28.98	0	3.03	631	151	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí půlky bez kůže	17.99	0.1	11.01	716	171.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí půlky s kůží	17.57	0.1	13.14	790	188.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí srdce syrové	15.55	0.71	9.33	640	153	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí srdce vařené	26.41	0.1	7.92	773	185	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí stehno syrové (pouze maso)	20.59	0	3.42	497	119	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kuřecí stehno vařené, dušené (pouze maso)	27.5	0	5.71	706	169	0.0	0.0	0.0	0	0.0
květák	1.98	5.2	0.21	105	25	0.0	0.0	0.0	0	0.0
květák	2.46	4.84	0.28	117	28	0.0	0.0	0.0	0	0.0
květák sterilizovaný	1.3	2.9	0.1	67	16	0.0	0.0	0.0	0	0.0
květák vařený	2	3.77	0.28	105	25	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kypřicí prášek do pečiva	0.2	19.9	0	334	79.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
kýta skopová	13.43	0.16	12.09	696	166.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
langusta	17.2	1.3	1.1	351	84	0.0	0.0	0.0	0	0.0
lečo s moravskou klobásou - konzerva	6.4	8.5	11.5	681	162.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ledvina hovězí	15.61	0.52	6.46	489	117.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ledvina telecí	16.07	0.72	6.29	543	129.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ledvina vepřová	15.31	0.55	4.5	435	104	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ledvina vepřová dušená	28.56	0	9.12	853	204	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ledvina vepřová grilovaná	28.57	0	9.79	878	210	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ledvina vepřová syrová	19.74	0	12.58	828	198	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ledviny - průměr	15.46	0.54	5.48	477	114.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
liči	0.9	16	0.5	297	71	0.0	0.0	0.0	0	0.0
likér 18% - průměr	0	24	0	816	195.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
likér 24% - průměr	0	29.4	0	1064	254.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
likér 30% - průměr	0	35.1	0	1286	307.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
likér vaječný	0	20	0	1192	285.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
lilek	1.14	4.45	0.23	116	27.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
limetka	0.4	10.6	0	167	40	0.0	0.0	0.0	0	0.0
lín	17.5	0.1	0.4	327	78.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
lněná semínka	22	13	40	2029	485.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
losos obecný	20.29	0.1	11.29	888	212.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
losos uzený	22.07	0.1	9.13	714	170.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
losos v oleji	22.2	0	32.7	1583	378.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
losos ve vlastní šťávě	20.76	0.51	4.68	532	127.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
lososová dř	8.36	0.16	51.47	2106	503.73	0.0	0.0	0.0	0	0.0
loupák s ořechovou náplní	7	56	15.8	1629	389.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
loupák sladký	7.3	55.5	15.7	1629	389.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
loupák slaný	7.3	52.3	16.6	1624	388.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0

luncheon meat	12.96	4.83	26.59	1283	307	0.0	0.0	0.0	0	0.0
luncheon meat drůbeží	14.28	7.14	9.82	652	156	0.0	0.0	0.0	0	0.0
luncheon meat kuřecí	12	6.9	17.8	989	236.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maďarský perkelt - konzerva	7	3.2	8.2	479	114.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maizena	0.9	80.4	0.1	1326	317.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
majolka	2.04	1.11	83.55	3194	764.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
majonéza - průměr	1.7	2.7	71.2	2709	648.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
majonéza light	0.7	3	50.7	1920	459.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mák	19.85	22.45	46.67	2265	541.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makovec	7.35	50	11.3	1389	332.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela obecná	11.37	0.06	6.57	438	104.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela pečenáč	16	3.5	14	920	220.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela syrová (Atlantický oceán)	18.59	0	13.89	857	205	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela syrová (Španělsko)	19.28	0	6.29	581	139	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela syrová (Tichý oceán)	20.07	0	7.89	660	158	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela uzená	14.21	0.07	10.82	762	182.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela v aspiku	13.3	1.5	6.9	514	123	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela v rajčatové omáčce	14.25	3	7.35	564	135	0.0	0.0	0.0	0	0.0
makrela ve vlastní šťávě	15.2	0.1	14.9	832	199	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Malcao - nápoj	2.6	8.93	0.4	211	50.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maliny	1.14	12.84	0.86	127	30.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mandarínka	0.76	9.39	0.3	182	43.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mandle	20.95	14.4	54.67	2657	635.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mandle v čokoládě	12.19	42.7	38.08	2176	520.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mango	0.6	16.45	0.45	259	62	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maracuja	0.6	9	0	163	39	0.0	0.0	0.0	0	0.0
marmeláda - směs	0.4	51.7	0.2	910	217.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
marmeláda borůvková	0.28	63.35	0.25	1007	241	0.0	0.0	0.0	0	0.0
marmeláda jahodová	0.49	63.5	0.27	1003	240	0.0	0.0	0.0	0	0.0
marmeláda malinová	0.4	60.3	0.3	961	229.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
marmeláda meruňková	0.42	63.8	0.1	1028	246	0.0	0.0	0.0	0	0.0
marmeláda rybízová	0.4	59.7	0.2	964	230.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
marmeláda višňová	0.56	63.87	0.22	1016	243	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo čerstvé	0.7	0.52	82.58	3068	734	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo nízkokalorické	2.7	1.7	53.5	2140	512	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo pomazánkové	3.8	6.2	35	1484	355	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Alfa	0	0	60	2220	531.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Diana	0	0	40	1480	354.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Flora	0.1	0.3	70	2630	629.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Flora light	0	0	40	1480	354.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Linco light	0	0	40	1480	354.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Perla	0	0	40	1480	354.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Perla Tip	0	0	25	925	221.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo rostlinné Rama máslová	0.1	0.3	75	2800	669.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo výběrové	0.68	0.45	82.9	3115	745.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
máslo Zlatá Haná	0	0	77	2850	681.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - bažant	14.76	0.26	1.6	310	74.07	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - bažant	11.7	0.2	1.4	250	59.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - bažantí hrud'	18.6	0.19	1.95	378	90.38	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - bažantí stehno	17.76	0.22	1.89	371	88.69	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - cikánská pečeně	19.2	0.1	22.1	1164	278.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - debrecínská pečeně	19.7	0.1	19.8	1076	257.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - holub	12.4	0.3	0	236	56.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - holub	12.4	0.3	0.6	236	56.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - jelen	20.6	0	3.3	469	112.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - kachna divoká	22.7	0.5	3.1	511	122.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso - koroptev	23	0.5	1.1	490	117.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso drůbeží - drůbky	22.5	0	3.2	521	124.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - bok	19.12	0.15	0.6	752	180	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - držky	15.5	0	1.7	337	80.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - jazyk	16.4	0.4	16.6	921	220.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - jazyk uzený	19.1	0	23.9	1238	296.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - kliška	13.6	0	5.9	450	107.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - konzerva	16.6	0.1	10.3	668	159.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - krk	20.9	0	5.3	556	133	0.0	0.0	0.0	0	0.0

maso hovězí - kýta	20.6	0	4.5	535	128	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - ledvinky	15	0.9	8.1	582	139.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - mozek	10.4	0.8	8.5	507	121.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - plec	13.5	0	7.5	511	122.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - plec dušená	24.55	0.1	7.7	702	167.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - plec pečená	31.4	0.1	10.5	905	216.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - plíce	17.1	0.6	3.1	406	97.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - přední	12.5	0	13	691	165.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - roštěnka	28.8	0.1	13.9	1006	240.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - svíčková	20.63	0.29	7.6	622	148.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - svíčková pečeně	25.86	0.1	17.61	1096	262.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - tučné	16.3	0	28	1341	320.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - ve vlastní šťávě	18.94	0.1	11.76	690	165	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - zadní	15	0	9.8	617	147.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí - žebra	19.3	0	14.8	772	184.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí dušené	14.97	6.58	20.81	1136	271.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí libové	20.71	0.5	5.95	554	132.56	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí pečené	19.99	0.24	9.93	712	170.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí přední vařené	26.28	0.19	4.99	630	150.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí vařené	23.39	0.35	7.42	677	161.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí zadní dušené	11.72	0.2	6.7	451	108	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí zadní pečené	13.35	0.1	7.25	498	119.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso hovězí zadní vařené	32.46	0.2	2.14	627	150	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso husí	10.71	0.15	25.15	1165	278.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso husí - prsa pečená	26.53	0.09	19.08	1163	278.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso husí - stehno pečené	20.35	0.09	21.98	1169	279.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso husí pečené	17.18	0.09	41.24	1717	410.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso jehněčí - průměr	10.92	0.06	12.09	833	199.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kachna domácí - syrové maso	18.28	0	5.95	552	132	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kachna domácí grilovaná (pouze maso)	23.48	0	11.2	840	201	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kachní pečené	15.33	0.09	39.06	1727	413.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kachní prsa pečená	20.82	0.08	20.52	1121	268.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kachní prsíčka syrová (divoká kachna)	19.85	0	4.25	514	123	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso koňské - průměr	21.23	0.65	6.89	481	115	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kozí	13	0.1	4.9	406	97.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso králíčí - průměr	14.9	0.2	6.94	516	123.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso krkovička uzená	15.66	0.09	36.54	1636	391.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso krkovička uzená vařená	4.71	0.09	57.85	2396	573.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso krůtí	15.58	0.2	5.52	413	98.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso krůtí - prsa syrová bez kůže	20.88	0.21	0.28	363	86.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí - prsa bez kůže dušená	29	0	3	498	119.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí - prsa syrová	20.04	0.32	0.8	366	87.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí - stehno - syrové maso bez kůže	20.1	0	3.8	502	120.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí - stehno - syrové maso s kůží	18.1	0	12.1	782	187.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí - stehno grilované (pouze maso)	28.29	0	5.66	719	172	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí bez kůže syrové	21.4	0	3.1	498	119.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí s kůží syrové	18.6	0	15	900	215.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso kuřecí tmavé vařené, dušené	25.97	0	8.98	803	192	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso mleté (hovězí + vepřové)	10.4	0.2	24	1098	262.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso skopové výsekové	10.17	0.19	14.2	808	193.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso srnčí - stehno	17.64	0.28	1.17	349	83.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso telecí - hruď	14.34	0.1	12.28	703	168.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso telecí - hruď dušená	9.72	0.1	10.24	549	131.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso telecí - plec	13.89	0.14	5.92	469	112.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso telecí - stehno	19.77	0.34	5.75	448	107.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso telecí - svíčková	19.38	0.3	7.98	629	150.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso uzené moravské	25.5	0	26.7	1465	350.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové - bok pečený	13.01	0.09	61.74	2541	607.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové - koleno	17.42	0.1	25.85	1265	302.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové - krkovička	13.07	0.17	21.22	1024	245	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové - krkovička dušená	15.3	0.09	22.61	1108	265	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové - krkovička pečená	17.94	0.09	30.94	1466	350.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové - plec pečená	17.7	0.08	8.16	604	144.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové libové	17.75	0.071	17.72	995	238.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové pečené	17.61	1.53	51.88	2272	543.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0

maso vepřové tučné	11.28	0.26	45.05	1986	475	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové ve vlastní šťávě	14.68	0.1	29.16	1296	310	0.0	0.0	0.0	0	0.0
maso vepřové výsekové	12.25	0.17	26.71	1250	299	0.0	0.0	0.0	0	0.0
matesy v oleji	17.6	0	22.6	1072	256.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mečoun	19.4	0	4.4	490	117.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
med včelí	0.27	81.7	0.04	1356	324.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
melasa	4.12	60.8	1	1149	274.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
meloun (vodní)	0.62	7.18	0.43	134	32	0.0	0.0	0.0	0	0.0
meloun cukrový	0.47	5.15	0.07	98	23.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
meloun vodní	0.37	3.47	0.1	60	14.29	0.0	0.0	0.0	0	0.0
meruňka	1.4	11.2	0.39	201	48	0.0	0.0	0.0	0	0.0
meruňky	0.85	11.96	0.24	203	48.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
meruňky sušené	4.6	67.19	0.53	1108	265	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mirabelky	0.7	12.8	0.2	222	53.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže caramel (Müller)	3.4	19.7	2.4	500	119.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže čokoládová (Danone)	2.9	22.9	2.6	534	127.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže jablko (Müller)	3.5	19.5	2.4	485	116	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže jahoda (Danone)	2.9	22.9	2.6	534	127.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže jahoda (Müller)	3.4	20	2.3	489	117	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže light jablko (Müller)	3.5	11.9	0.9	290	69.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže light jahoda (Müller)	3.5	12.2	0.9	296	70.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže light malina (Müller)	3.9	11.9	0.9	291	69.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže malina (Müller)	3.4	20	2.3	489	117	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže skořice (Müller)	3.5	20	2.4	489	117	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléčná rýže vanilka (Danone)	3.3	20.6	2.6	503	120.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko – 2% tuku	3.33	4.8	1.92	209	50	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko acidofilní	3.4	4.3	3.55	247	59	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko keřírové	3.52	3.97	2.09	196	47	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko kobyli	2.2	6.2	1.5	197	47.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko kozí	3.76	5.24	4.59	315	75.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko mateřské	1.2	7.1	3.7	280	67	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko nízkotučné - 0,5% tuku	3.2	4.6	0.5	150	35.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko odtučněné	3.38	4.88	0.06	138	33	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko odtučněné sušené	35.12	51.98	0.77	1459	349	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko ovčí	6.08	5	7.45	408	97.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko plnotučné	3.1	4.75	3.4	258	61.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko plnotučné sušené	26.58	37.73	26.84	2065	494	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko polotučné	3.27	4.68	1.97	209	50	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko polotučné sušené	31.15	45.6	13.35	1797	430	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko sójové	2.9	3.9	1.9	184	44	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko trvanlivé plnotučné	3.08	4.8	3.18	247	59	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko zahuštěné neslazené	7.2	10.33	8.14	598	143	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko zahuštěné neslazené TATRA	8.4	12	9.1	679	162.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mléko zahuštěné slazené	8.83	54.78	9.15	1392	333	0.0	0.0	0.0	0	0.0
moruše	1.3	8.1	0	152	36.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mořský rak	15	0	0.5	272	65.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mošt jablečný	0.13	10.7	0.21	188	45	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka bezlepková	6	77.6	4	1495	357.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka bramborová	5.4	76.35	0.29	1357	324.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka celozrnná graham	15.5	66.3	2.2	1457	348.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka chlebová	15.3	67.5	1.9	1461	349.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka ječná	9.98	75.6	1.68	1301	311.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka kukuřičná	3.4	20.7	1.2	452	108.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka pohanková	8.24	75.31	1.74	1477	353.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka pšeničná celozrnná	11.55	71.03	2.09	1480	354.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka pšeničná hladká	11.29	73.06	1.53	1500	358.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka pšeničná hrubá	9.81	75.03	1.21	1496	357.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka pšeničná instantní	10.4	79.89	1.29	1590	380.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka pšeničná polohrubá	8.8	73.5	1	1432	342.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka rýžová	7.3	79.15	0.68	1501	359.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka sójová odtučněná	49.06	33.64	0.8	1387	331.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka sójová plnotučná	44.56	23.75	20.83	1841	440.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka sójová polotučná	42.5	37.2	6.5	1105	264.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka triticales	11.4	72.6	1.1	1476	353.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka žitná bílá	7.06	77	1.11	1477	353.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0

mouka žitná T 1300	7.6	76.9	1.2	1478	353.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka žitná T 1700	14.9	69.7	1.8	1440	344.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mouka žitná T 930	6.5	78.5	1.1	1486	355.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mrkev	1	10	0	180	43	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mrkev čerstvá	1.02	7.34	0	178	42.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
mrkev sterilizovaná	0.6	6	0.1	113	27	0.0	0.0	0.0	0	0.0
müsli ochucené - průměr	9.9	64.5	9.1	1544	369.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
nektarinky	1.2	8	0.1	152	36.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Nesquick - čokoládový nápoj (prášek)	4.2	79	2.7	1514	362.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
nudle rýžové suché	3.44	83.24	0.56	1522	364	0.0	0.0	0.0	0	0.0
nudle rýžové vařené	1.6	43.82	0.35	802	191.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
nudle s tvarohem	6.46	22.29	4.26	639	152.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
nudle vaječné suché	14.02	71.1	4.21	1593	381	0.0	0.0	0.0	0	0.0
nudle vaječné vařené	4.75	24.84	1.47	556	133	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Nugeta oříšková	5.8	60.4	28.7	2123	507.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ocet	0	3.5	0	172	41.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ocet vinný	0.2	5.9	0	94	22.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okoun	19	0.1	0.8	368	88	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okurka	0.69	2.76	0.13	54	13	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okurka čerstvá	1.04	2.28	0.15	60	14.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okurka salátová	0.7	2.6	0.2	67	16	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okurkový salát	0.99	5.22	0.14	109	26	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okurky DIA sterilizované	0.4	2.1	0	42	10	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okurky rychlokvašené	0.7	1.9	0.2	46	11	0.0	0.0	0.0	0	0.0
okurky sterilizované	0.62	6	0.1	92	22	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej jedlý HELIOL	0.1	0.1	99.7	3754	898	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej jedlý MAJA	0.05	0.05	99.6	3699	885	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej jedlý VEGETOL	0.1	0.1	99.6	3749	897	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej jedlý VITOL	0.08	0.1	99.6	3749	896.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej kokosový	0	0	99	3744	895.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej olivový	0.1	0.2	99.5	3678	880	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej palmový	0.1	0.001	99.7	3753	897.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej řepkový	0	0	99.6	3756	898.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej slunečnicový	0	0	99.8	3689	882.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej sójový	0.1	0.1	99.65	3699	885	0.0	0.0	0.0	0	0.0
olej z vlašských ořechů	0.1	0.1	99.7	3754	898	0.0	0.0	0.0	0	0.0
oliv	0.8	0	11	422	101	0.0	0.0	0.0	0	0.0
omáčka sójová	7.5	6.52	0.08	230	55	0.0	0.0	0.0	0	0.0
omáčka tatarská	1.66	0.53	52.13	1998	478	0.0	0.0	0.0	0	0.0
omáčka tatarská	1.66	0.53	52.13	1998	478	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy burské pražené	26.5	19	46.6	2522	603.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy kešu	15.8	25.97	46.3	2427	580.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy kokosové čerstvé	4	11	36	1530	366	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy lískové	17.61	10.35	63.23	2778	664.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy lískové pražené	15.46	11.8	65.8	2936	702.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy para	15.14	7.73	67.77	2635	630.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy piniové	14	4	68.6	2840	679.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy pistáciové	20.4	17.1	54.7	2658	635.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ořechy vlašské	18.46	14.59	60.41	2778	664.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ostružiny	1.2	12	0.8	200	47.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ovoce sušené - směs	2.3	68.1	0.4	1147	274.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
papaja	0.5	0.9	0.1	59	14.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paprika	1.09	4.59	0.46	108	25.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paprika čili pálivá	2	9.46	0.2	167	40	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paprika sladká	0.89	6.43	0.18	113	27	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paprika sterilizovaná ve sladkokyselém nálevu	0.8	6.7	3	234	56	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky - špekáčky	9.8	1.8	27.1	1214	290.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky debrecínské	15.2	2.2	23.98	1041	249	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky drůbeží	26	0	27	1528	365.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky drůbeží lahůdkové	13.91	1.51	19.15	1041	249	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky frankfurtské	11.29	2.47	29.29	1333	318.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky hanácké	15.2	1.51	28.98	1370	327.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky jemné	12.92	1.09	26.8	1267	303	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky krůtí	14.28	1.49	17.7	945	226	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky lahůdkové - loupací	13.16	1.2	24.52	1204	288	0.0	0.0	0.0	0	0.0

párky obyčejné (liberky)	14.1	2.1	16.7	921	220.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky pražské	13.8	2.1	15.4	904	216.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
párky vídeňské	13.15	0	21.08	1013	242.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pastinák	1.6	14.9	0.4	226	54.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika bůčková	11	1	25	2173	519.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika Čertovská směs na topinky	10	6	19	933	223.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika drůbeží	19.05	1.11	22.71	1192	285.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika drůbeží jemná	14.21	0.83	30.56	1359	325	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika játrová lahůdková	15.17	1.2	28.66	1643	393	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika Junák	9	1	18	836	200	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika z husích jater	11.4	4.67	43.84	1920	459.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika z kuřecích jater	13.45	6.55	13.1	840	201	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika z lososa	10	5	20	924	221	0.0	0.0	0.0	0	0.0
paštika z uzeného masa	11	2	32	1579	377.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
patizon	2.3	10.2	0.3	209	50	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pažitka	3.3	8.1	0.7	214	51.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pečivo čajové slané	8	47	38	2319	554.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pepř	8.8	68	6.5	1292	309.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
perník na strohání	6.4	65	0.8	1130	270.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
perník plněný v čokoládě	5.9	76.6	10.2	1740	416.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
perník s cukrovou polevou	5.4	81.7	0.7	1465	350.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
perník švestkový	6.91	59.84	13.88	1642	392.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
petržel - kořen	2.9	12.2	0.6	264	63.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
petržel - nať	3.7	9	1	243	58.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
petržel - nať sušená	20.7	61.2	5.6	1471	351.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pistácie	20.35	17.11	54.63	2700	646	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pistácie pražené	14.93	27.55	52.82	2724	651.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
piškoty dětské kulaté	10.42	75.8	5.15	1662	397.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pivo světlé 10% 3,9% obj.	0.29	3.7	0.22	138	33	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pivo světlé 10% 5% obj. DIA	0.3	2.5	0.22	167	40	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pivo světlé 12% 4,5% obj.	0.48	4.24	0.32	184	44	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pivo tmavé 10% 3,7% obj.	0.32	3.93	0.23	138	33	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pivo tmavé 12% 4% obj.	0.43	4.8	0.25	188	45	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pivo tmavé 13% 4,4% obj.	0.5	6	0.25	218	52.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pizza - prášek	6.9	73.2	1.7	1380	330.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
platýz velký	17.1	0	1.9	360	86.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
plec skopová	10.21	0.08	22.91	1053	252	0.0	0.0	0.0	0	0.0
plíce vepřové	14.28	0.2	3.31	415	99.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
podmáslí	3.45	4.38	0.65	150	36	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pohanka	11	60	3	1478	353.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pohankové krupky	7.5	72.6	1.5	1376	329.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
poleva cukrářská čokoládová	6.4	51.7	39.3	2490	595.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
polévka čínská instantní - průměr	9.61	57.1	24.2	1216	291	0.0	0.0	0.0	0	0.0
polévka hovězí - Vitana	13.9	29.9	32.7	1965	470.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
polévka instantní hrášková (Vitana)	15	56	11	1767	422.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
polévka instantní nudlová (BRAVO - bal. 60g.)	10.8	63.1	17.3	1881	450	0.0	0.0	0.0	0	0.0
polévka instantní nudlová hovězí (Clever - bal. 60g)	10.8	63.1	17.3	1881	450	0.0	0.0	0.0	0	0.0
polévka instantní zelná (Vitana)	14	51	5	1672	400	0.0	0.0	0.0	0	0.0
polévka žampionová (Knorr)	10	50.67	12.7	1447	346.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pomazánka bůčková	11.42	0.1	36.87	1579	377.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pomeranč	0.94	11.75	0.12	196	47	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pórek	2.25	7.74	0.3	175	41.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
potočnice	0.3	0.4	1	94	22.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
povidla švestková	1.4	59.13	0.4	957	229	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Pribináček	7.4	16.8	17	1017	243.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
proso loupané - jáhly	10.63	71.15	3.9	1508	360.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
protlak jahodový	0.76	6.38	0.5	146	35	0.0	0.0	0.0	0	0.0
protlak rajčatový sterilizovaný	2.45	23.71	0.5	443	106	0.0	0.0	0.0	0	0.0
přesnídávka broskvová	0.47	17.63	0.32	287	68.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
přesnídávka DIA jablečná	0.26	13.95	0.37	221	52.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
přesnídávka DIA jahodová	0.37	13.47	0.37	205	49	0.0	0.0	0.0	0	0.0
přesnídávka DIA meruňková	0.37	13.47	0.26	219	52.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
přesnídávka hrušková	0.42	13.42	0.42	212	50.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
přesnídávka jablečná	0.32	18.37	0.42	297	71	0.0	0.0	0.0	0	0.0
přesnídávka meruňková	0.32	18.21	0.21	319	76.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0

pstruh	11.88	0.07	2.74	161	38.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pšeničné klíčky	28	32	10	1560	373.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pudink kakaový sušený	12.19	70.21	10.26	1748	418.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
pudinkový prášek - kakaový	2.02	82.73	1.99	1474	352.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rajčatová šťáva	0.82	3.98	0.13	84	20	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rajče	0.98	4.13	0.25	94	22.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rajče červené	0.82	4.65	0.35	88	21	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rajče oranžové	1.16	3.18	0.19	67	16	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rajče zelené	1.2	5.09	0.2	100	24	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rajče žluté	0.98	2.98	0.26	63	15	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rajský protlak	20.9	20.36	0.45	376	90	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rak	15	0	0.5	272	65.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rakytník	1.2	5	3.9	210	50.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
reveň	1.3	3.6	0.1	84	20.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rohlík bílý	9.78	57.47	3.68	1287	308	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rohlík celozrnný	9	54.7	2.9	1195	286	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rohlík grahamový	9.79	58.55	4.82	1241	297	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rohlík mléčný bílý slaný	9.23	61.8	4.61	1384	331	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rohlík tmavý	10.15	54.3	3.3	1093	261.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rohlík tukový	8.3	59.9	2.9	1264	302.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rohlík vodový	8.4	60.1	1	1197	286.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rozinky	2.3	71.2	0.5	1121	268.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rum bílý (37,5%)	0	0	0	866	207.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rum hnědý (40%)	0	0	0	925	221.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ruské vejce	6.3	5.65	21	986	235.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - candát	18.4	0.1	0.3	339	81.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - halibut	15.5	0	1.1	301	72	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - hejk	17.2	0	2.5	381	91.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - herink	8.2	0	17	987	236.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - kapr	16	0	4.2	443	106	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - losos	25.3	0.2	15.2	850	203.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - losos uzený	28.5	0	19.4	1318	315.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - makrela	18.8	0.1	11.6	752	180	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - makrela uzená	21.4	0.1	16.3	975	233.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - mečoun	19.4	0	4.4	490	117.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - pečenáč	11.1	0	7.9	481	115.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - platýz velký	17.1	0	1.9	360	86.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - pstruh	18.5	0.1	3	410	98.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - sled'	18.5	0.1	14	874	209.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - sumec	15.3	0	11.3	682	163.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - štika	18.8	0.1	0.7	360	86.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - treska - file	16.5	0.1	0.4	310	74.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - tuňák	21.5	0	15.5	946	226.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - úhoř	18.6	0.1	24.5	1247	298.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryba - zavináč	11.3	5.5	11.9	733	175.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybí konzerva Kambala v rajčatové omáčce	13.7	4.8	6.3	561	134.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybí konzerva losos v oleji	22	0	32.7	1583	378.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybí konzerva makrela v rajčatové omáčce	13.7	4.8	6.3	563	134.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybí konzerva sardinky v rajčatové omáčce	12.5	4.3	6.1	512	122.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybí konzerva šprotky v oleji	17.4	0	32.4	1526	365.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybí konzerva tresčí játra	4.2	1.3	63.5	2485	594.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybí konzerva v rajčatové omáčce	14.53	2.78	8.61	614	147	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybičky v oleji a ve vlastní šťávě	14.93	1.93	14.08	813	194.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybíz černý	1.4	15.38	0.41	263	63	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rybíz červený (nebo bílý)	1.4	13.8	0.2	234	56	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ryngle	0.8	16.5	0.2	268	64.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže bílá dlouhozrná syrová	7.13	79.95	0.66	1526	365	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže bílá dlouhozrná vařená	2.69	28.17	0.28	543	130	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže bílá krátkozrná syrová	6.5	79.15	0.52	1496	358	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže bílá krátkozrná vařená	2.36	28.73	0.19	543	130	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže divoká syrová	14.73	74.9	1.08	1492	357	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže divoká vařená	3.99	21.3	0.34	422	101	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže dušená	4.43	38.49	0.19	766	183.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže hnědá dlouhozrná syrová	7.94	77.23	2.92	1547	370	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže hnědá dlouhozrná vařená	2.58	22.95	0.9	464	111	0.0	0.0	0.0	0	0.0

rýže loupaná suchá	8.77	76.49	0.44	1461	349.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýže neloupaná (Natural)	7.1	76.8	1.9	1350	323	0.0	0.0	0.0	0	0.0
rýžový nákyp	3.43	25.11	3.4	597	142.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ředkev	1.49	6.88	0.12	117	27.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ředkvička	1.14	3.91	0.14	73	17.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
řepa červená	1.8	10.6	0.1	201	48.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
řízek vepřový smažený	19.5	23.5	36.4	2109	504.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sádlo husí	1.1	0.1	83.7	3164	757	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sádlo škvařené - průměr	0.3	0	81	3080	736.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám berlínský	16	1.6	38.3	1736	415.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám boloňský	12.89	1.82	25.5	1206	288.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám brněnský	13.45	0.1	26.57	1233	295	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám český	12.5	2.1	23.5	1410	337.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám drůbeží	18.3	1.27	8.89	677	162	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám drůbeží točený	14.34	1.07	25.1	1200	287	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám gothajský	10.81	0.1	37.98	1814	434	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám jemný	11.83	0.1	23.98	1099	263	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám jemný z kuřecího masa	20.16	1.55	17.59	773	185	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám Junior	13.2	0	24.3	1137	272	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám kabanos	14.8	2.1	14.8	858	205.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám koňský	14.7	3.4	6.1	534	127.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám krutí měkký	17.19	0.72	12.76	819	196	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám lovecký	27.45	0.2	35.36	1885	451	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám měkký	14.31	2.37	20.11	1036	247.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám metský	17.6	0.1	31.1	1499	358.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám paprikový	16.4	0.2	34.2	1574	376.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám pařížský	10.68	0.2	30.12	1296	310	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám Poličan	26.89	0.2	36.88	1840	440.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám pražský	12.8	2.1	21	1080	258.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám šunkový	17.97	0.1	14.58	851	203.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám točený	14.5	2.1	18.6	962	230.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám turistický trvanlivý	19.44	0.1	36.69	1701	407	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám uherský	23.3	0	41	1936	463.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salám Vysočina	18.1	0	40	1814	434	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát bramborový	2.6	15.6	1.9	366	87.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát bramborový s majonézou	1.9	12	17.5	883	211.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát čočkový	6.4	17.2	7.9	676	161.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát Hanácký	1.4	13.5	10.2	622	148.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát hlávkový	1.33	2.51	0.28	70	16.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát krabí	12	1.2	18.6	921	220.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát ledový	0.7	1.9	0.3	53	12.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát okurkový	0.99	5.22	0.14	109	26	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát pochoutkový	8.1	2.3	33.4	1419	339.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát polníček	1.8	1.4	0.3	68	16.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát rybí s majonézou	21.3	0	22.2	1193	285.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát slanečkový	7.7	11.2	6.1	544	130.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát sojový s majonézou	10.3	7.5	22.8	1156	276.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát sýrový Holandský	22.5	0.9	7.5	550	131.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát vajíčkový	5.1	5.5	17.6	829	198.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
salát vlašský	4.82	11.74	10.38	642	153.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sardelová pasta	6.54	0.06	23.88	1007	241	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sardinka obecná	19.71	0.1	11.01	543	130	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sardinky ruské	17.49	4.5	4.91	673	161	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sardinky v oleji	22.58	1.23	18.71	1053	252	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sekaná domácí	17.53	6.25	18.98	1114	266.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sekaná drůbeží domácí	10.89	9.7	25.36	1301	311.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
semínka lněná	22	13	40	2029	485.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
semínka slunečnicová	27	15	49	2435	582.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sepie	13.3	0	0.8	285	68.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sezamová semínka	21.97	14.9	53.23	2575	616	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sherry suché	0.2	0.2	0	341	81.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
slanina anglická	10.54	0.08	40.01	1682	402.46	0.0	0.0	0.0	0	0.0
slanina vepřová	3.5	0.1	84.37	3233	773.56	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sled' baltický marinovaný	15.78	0.18	9.54	613	146.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sled' obyčejný	11.68	0.07	8.26	53	12.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0

sleď v rajčatové omáčce	16.2	0.5	12.5	752	180	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sleď - uzenáč	22.2	0	12.9	882	211	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sleď - zavináč	19.8	0	14.8	909	217.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
slepice syrová (Guinejská) - pouze maso	20.64	0	2.47	460	110	0.0	0.0	0.0	0	0.0
slezina	16.9	1	4	465	111.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
slivovice 40%	0	0	0	925	221.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
slunečnice - semena	22.47	18.63	49	2529	605	0.0	0.0	0.0	0	0.0
smetana 33% - (šlehačka)	2.16	3.31	33.7	1359	325	0.0	0.0	0.0	0	0.0
smetana 6% tuku (do kávy)	3.5	4.5	6	359	86	0.0	0.0	0.0	0	0.0
smetana konzumní (12% tuku)	3.1	4.2	12	573	137	0.0	0.0	0.0	0	0.0
smetana pochoutková (16% tuku)	2.91	4	16	715	171	0.0	0.0	0.0	0	0.0
smetana šlehačka light	2.5	8	17.8	839	200.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
smetana zakysaná 11%	2.9	4.2	11	531	127	0.0	0.0	0.0	0	0.0
smetana zakysaná 15%	2.5	4.5	15	687	164.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sójová omáčka	7.5	6.52	0.08	230	55	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sójové boby	34	30.8	18.3	1700	406.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sójové boby vařené	11	10.8	5.7	581	139	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sójové klíčky	1.5	1.7	0.1	54	12.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sójové maso neochucené	45	20	2	1179	282.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sójové mléko	2.9	3.9	1.9	184	44	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Solamyl	0.4	80	0.4	1348	322.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
srdce hovězí	16.87	0.48	6.32	513	122.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
srdce vepřové	16.4	0.4	4.6	468	112	0.0	0.0	0.0	0	0.0
strouhanka	11	78.1	1.4	1561	373.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
suchar dietní	10.99	72	3.87	1561	373.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sumec	15.3	0	11.3	682	163.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Albert	5.9	80.9	8.4	1595	381.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Amarant	7.1	61.6	18.1	1865	446.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Amarant kakaové	7.8	71.2	16.5	1944	465.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Amarant vanilkové	7.4	71.1	17.8	1983	474.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky BeBe (Opavia)	6.5	77.5	11.6	1710	409.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Bravo - průměr	5.6	54.6	33.8	2185	522.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Dalila	7.6	52.5	33.6	2225	532.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Delissa - průměr	8.2	55.9	31.6	2257	540	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Derby kakaové	6.3	63.5	23.1	1875	448.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky DIA kokosové	7.6	58.6	22.6	1940	464.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky DIA Párty	9.6	56	27.1	1900	454.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Disco - průměr	5.5	70.5	19.8	1840	440.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Dukla - kakaové řezy	5.3	58.4	31.8	2075	496.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Falco desert ořech	5	60	20	1840	440.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Fidela	8.4	56.9	28.2	2105	503.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Fidorky	2.6	64.6	24	2056	491.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Florenta	8.5	56.7	29.6	2110	504.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Floriana	6.2	72.4	17.5	1825	436.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Horalky - průměr	8.9	54.5	31.6	2145	513.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky kakaové věnečky	6.9	59.6	25.5	1920	459.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky KOKA kokosové	6.4	61.5	23.9	1835	439	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Kolonáda - oříško-čokoládové	7.7	57	29.9	2110	504.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Kolonáda - trojhránky kakaové	4.9	58.1	31.8	2160	516.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Lázeňské oplatky	5.3	72.3	11.1	1687	403.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Lucie kakaové	6.7	62.8	25.4	1885	451	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Lucie Via Dia	8.8	47.2	35.4	2095	501.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky máslové - CLUB	8.11	70.4	16.2	1916	458.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky máslové (CLUB)	8.11	70.4	16.2	1916	458.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Miňonky kakaové	8.1	53.4	31.3	2155	515.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky polomáčené	6.7	66.2	21.6	1940	464.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky s kakaovou náplní - Romanca	5.15	65.11	23.56	1916	458.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky slané	8	47	38	2317	554.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky věnečky arašídové	9	65.5	21.2	2001	478.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky Zlaté - lískový ořech	5.7	58.6	28.6	2075	496.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušenky žloutkové obalované	8.5	24	20.4	2071	495.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sušinky Zlaté - vanilkové	6.6	59.4	27	2060	492.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Balkánský	11.3	1	20.4	976	233.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Brynza (40% t. v s.)	20.5	2.5	22.6	1234	295.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Brynza (50% t. v s.)	19.1	1.6	23.8	1245	297.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0

sýr Camembert (30% t. v s.)	22.8	0	12.8	904	216.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Camembert (45% t. v s.)	21	0	21.8	1192	285.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr cottage (1% tuku)	12.39	2.72	1.02	303	72.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr cottage (2% tuku)	13.74	3.63	1.93	375	89.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr čedar	24.9	1.28	33.14	1685	403	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr čedar - tavený	16.69	3.09	22.81	1187	284	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr dezertní 20%	24.3	2.2	8	761	182	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr dezertní 40%	18.3	2.1	17.2	986	236	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr eidam 20% t. v s.	30	3	10	900	215.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr eidam cihla - výběr 60%	18.8	1	36	1685	403	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr eidam cihla 30%	30.3	1.4	15.15	1099	263	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr eidam cihla 40%	28.5	1	22.4	1338	320	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr eidam cihla 45%	26	1	26.1	1434	343	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr eidam salámový 40%	28	1	22	1313	314	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr eidam uzený 45%	26	1	26.1	1434	343	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr ementál (Primátor)	28.02	2.31	29.34	1618	387	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr ementál 45% t. v s.	28.9	0	30	1619	387.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Geramont	16.5	2	31.5	1520	363.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Gervais	6.3	4.8	21	970	232	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Gouda	24.94	2.22	27.44	1489	356.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Gouda 30%	28.6	1.95	15.15	1078	258	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Gouda 45%	26	1	26.1	1434	343	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Hermelín (Camember, Encián)	20.76	1.57	22.84	1246	298	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr jádrový	13.86	1.25	31.25	1501	359	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr jihočeský 40%	22	1.8	18	1078	258	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr kapiový 50% t. v s.	9	2	14	712	170.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr kozí čerstvý	4.7	1.5	6.1	330	79	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr krémový	12.4	1.8	15.63	807	193	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr krkonošský pivní	18.4	1.6	25	1275	305	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr lahůdkový tavený 70%	8	1	35	1467	351	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Laktík	14.1	2.3	12.7	766	183.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Lučina	13.1	1.9	15.8	1280	306.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Lučina - termizovaný	11	1	17	1216	291	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Moravský blok 50%	25.2	2.3	31.5	1643	393	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Moravský bochník 45%	24.8	2	26.1	1430	342	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Mortadela	14.62	0.056	23.13	1158	277	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr mozzarella	19.24	2.22	21.6	1176	281.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Niva (Rokfór)	21.29	1.47	32.26	1593	381.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Niva 50% - tavený	15.2	1.4	22.5	1124	269	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Olomoucké tvarůžky	30.3	2	0.8	560	134	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Oštiepok	21.62	3.3	30.06	1530	366	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr ovčí tvrdý	27.05	0.5	32.26	1674	400.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr ovčí ve slaném nálevu	20.18	1.31	26.6	1360	325.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Parmezán	34.87	0.068	26.33	1634	391	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr plátkový balený	18	4	22	1196	286.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr plátkový light	22	4	9	773	184.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr plátkový se šunkou	13	7	30	1450	346.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Primátor 45% t. v s.	26.5	2.2	28	1541	368.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Přimda - jemný přírodní	21.6	1.2	26	1359	325	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Romadur 20%	23.6	2.5	8	736	176	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Romadur 40%	18.1	2.4	17.2	991	237	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr smetanový 65%	12.1	0.103	26	1195	286	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr smetanový KIRI	9	2	33	1408	336.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr smetanový tavený 45%	15.9	1.2	18.39	966	231	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr sójový TOFU	7.8	2.2	4.2	330	79	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Šumavský blok 45%	25.2	1	26.1	1404	336	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený 30%-40% t. v s. - průměr	19.6	0.8	11.4	782	187.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený 40%-50% t. v s. - průměr	15.9	1.2	18	967	231.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený 50%-60% t. v s. - průměr	12.1	1	26	1189	284.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený 60%-70% t. v s. - průměr	12.1	1	35	1552	371.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený FIT	17	0	7	549	131.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený lipno s lososem - light (30% t. v s.)	20	1	9.9	780	186.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený smetanový	9	2	33	1408	336.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr tavený šunkový	17.4	0.9	25.9	1255	300.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
sýr Tylžský	27.7	1.54	26.22	1262	302	0.0	0.0	0.0	0	0.0

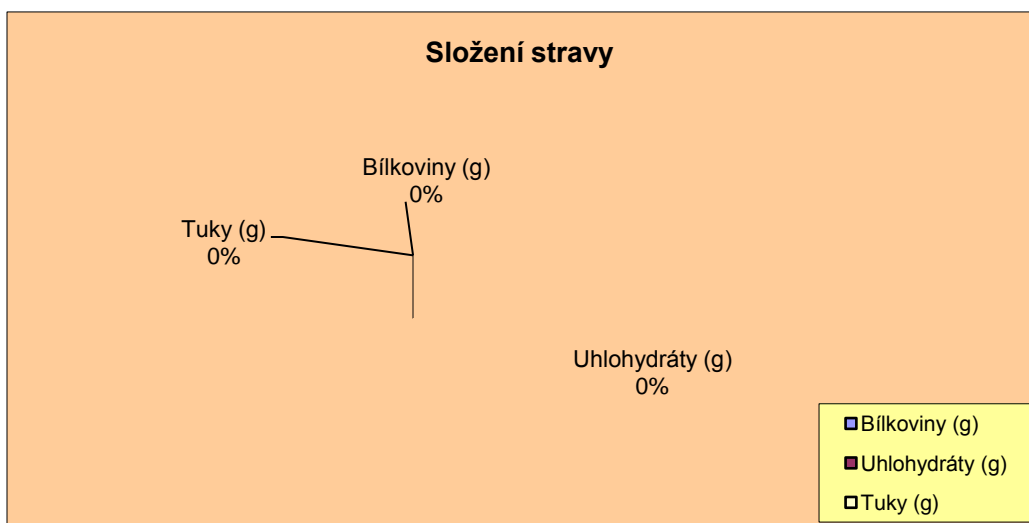
šáteček s makovou náplní	8.49	55.33	13.67	1580	377.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šáteček s marmeládou	5.62	64.29	7.31	1447	346.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
škeble	105	0	1.3	226	54.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
škrob kukuřičný	0.31	87.27	0.09	1502	359.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
škrob rýžový	0.62	85.07	0.1	1462	349.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
škvarky vepřové	15.5	0	75	3102	742.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šlehačka pařížská	2.75	12.24	32.55	1472	352.21	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šnek	16	0	1	305	73	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špagety celozrnné suché	14.63	75.03	1.4	1455	348	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špagety celozrnné vařené	5.32	26.54	0.54	518	124	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špagety suché	12.77	74.68	1.58	1551	371	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špagety vařené	4.77	28.34	0.67	589	141	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špagety, makarony	12.5	75	1.2	1480	354	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špagety, makarony - vařené	4.2	26	0.5	527	126	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špagety, makarony celozrnné	11	75.4	1.5	1382	330.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špenát	3.2	4.1	0.6	137	32.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
špenátový protlak	2	6.1	0.1	135	32.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šproty v oleji	15.07	0.5	31.59	1568	375	0.0	0.0	0.0	0	0.0
štika mořská syrová	19.25	0	0.69	368	88	0.0	0.0	0.0	0	0.0
štika obecná	11.23	0.06	0.51	208	49.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
štika v rajčatové omáčce	13.82	3.6	3.9	439	105.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka drůbeží	22.91	0.25	3.13	489	117	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka drůbeží PIKNIK	25.1	0.2	1.05	463	110.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka dušená	17.64	1.39	9.1	654	156.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka kuřecí	17.6	0	10.5	698	167	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka kuřecí (Velkopavlovická)	21.35	0.2	3.64	497	119	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka kuřecí prsní	14	1.5	4	410	98.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka Pizza	8	5	7	1200	287.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka s vyšším obsahem tuku	16.49	1.07	18.92	1005	240.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka uzená	16.36	0.1	21.47	1083	259.01	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunka vepřová	16.14	0.78	12.47	751	179.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunkový salám	17.97	0.1	14.58	851	203.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
šunkový závitok v aspiku	9.05	3.04	9.12	551	131.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
švestky	0.71	14.65	0.25	226	53.97	0.0	0.0	0.0	0	0.0
švestky sušené	2.5	60.4	0.7	963	230.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
taliáni	20.9	0.1	32	1555	371.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tatranky	8.95	54.8	31.4	2261	541	0.0	0.0	0.0	0	0.0
Tequila (38%)	0	0	0	879	210.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
termix - průměr	11.5	15.7	11.3	850	203.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
termix banánový	11.08	17.15	12.16	925	221.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těsto listové	5.73	36.07	28.71	1768	423	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny amarantové	11.4	74.3	0.9	1391	332.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny bezlepkové kukuřičné	7.5	84	2	1650	394.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny čtyřvaječné	11.13	72.58	2.84	1534	367	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny diabetické	30.4	55.3	1.36	1501	359	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny grahamové	13.26	68.05	3.72	1645	393.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny konzumní	10.9	73.3	10.9	1522	364	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny nevaječné	9.82	75.2	1.21	1496	357.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny pětivaječné	11.6	71.6	3.34	1547	370	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny sedmivaječné	12.3	70.2	4.13	1563	374	0.0	0.0	0.0	0	0.0
těstoviny vařené (průměr)	3.55	23.74	2.52	549	131.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tlačinka drůbeží	18.49	0.13	11.94	740	177	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tlačinka masová světlá	14.15	0.7	27.87	1258	301	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tlačinka tmavá lidová	14.88	0.1	28.03	1325	317	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tofu	11	1.5	3	228	54.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
topinambury	1.63	31.32	0.6	255	61	0.0	0.0	0.0	0	0.0
treska - filé	17.69	0.1	0.43	317	75.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
treska mražená	11.22	0.07	0.4	193	46.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
treska syrová	18.91	0	0.72	364	87	0.0	0.0	0.0	0	0.0
treska uzená	25.2	0	0.94	485	116	0.0	0.0	0.0	0	0.0
třešně	0.92	14.38	0.51	250	59.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Ceresoft	0	2	92.2	3473	830.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Dukát jedlý	0.48	0.15	81.06	3129	748.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Hera jedlý	0.2	0.32	80.13	3152	754	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Juno jedlý	0.15	0.15	80.46	3181	761	0.0	0.0	0.0	0	0.0

tuk Perla jedlý	0.08	0.13	84	3449	825	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Perla pro teplou kuchyni	0.1	0.3	69	2570	614.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Planta	0	0	100	3780	904.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Stella	0.05	0.3	80	2996	716.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk Visa	3	4	78.3	2946	704.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuk ztužený (100%)	0	0	97.7	3610	863.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuňák konzervovaný v oleji	26.52	0	8.08	777	186	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuňák konzervovaný ve vodě	23.62	0	2.96	535	128	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuňák light konzervovaný v oleji	29.13	0	8.21	828	198	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuňák light konzervovaný ve vodě	25.51	0	0.82	485	116	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuňák obecný	23.85	0.1	8.36	970	232	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuňák v oleji	25.51	0.3	19.44	1163	278.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuňák v oleji a vlastní šťávě	19.9	0.1	11.6	769	184	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tuřín	1.12	7.35	0.19	142	34	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh jemný	17.5	4.2	2.5	456	109.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh konzumní	17.59	3.88	4.53	548	131.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh měkký nízkotučný	18.75	4.4	0.35	401	96	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh ovocný (PM)	10	12	0.3	385	92.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh ovocný Prince	5.9	17.1	5	575	137.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh speciál	13.7	3.2	12	734	175.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh tučný	12.31	3.3	13.53	769	184	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh tvrdý	28.6	6.2	0.9	640	153.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh Vitalinea Danone	13.5	3.8	0.3	313	74.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvaroh Vitalinea ovocný	6.5	10	0.1	248	59.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tvarohová rozhuda	10.7	3.8	0.8	277	66.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka BeSlim průměr	10	59	15	1668	399	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka Café crip cappucino	11.3	68.7	11.7	1726	412.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka DELI s oříšky	4.4	68.4	20.7	1890	452.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka FIT GO - průměr	3.48	71.74	12.17	1739	416	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka Flint - kokos, likér	7	70	18	1920	459.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka FLY MISS - ořech, karamel	11.6	47.8	19.6	1735	415.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka Granko	6.2	54.2	33.2	2275	544.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka müsli - průměr	6.8	62.8	18.4	1710	409.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka Müsli Pro Diet	9.4	54.7	16	1673	400.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka Twigggy - průměr	9.5	49.2	21.9	1834	438.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tyčinka Twix	5.6	63.2	24.5	2013	481.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tykev	1.15	60.5	0.21	117	28.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tykev - semena	18.13	13.17	34.04	1809	432.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
tykev špagetová	0.6	8.3	0.1	111	26.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
úhoř říční	9.92	0.07	15.35	744	178.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
úhoř uzený	18.74	0.87	26.98	1343	321.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
ústřice	9	4.8	1.2	276	66	0.0	0.0	0.0	0	0.0
uzenáč	15.8	0.2	5.9	492	117.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vaječná hmota sušená	46.53	2.19	44.13	2454	587	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vaječné věnečky obalované	8.49	64.87	20.67	2027	485	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vaječný bílek slepičí	11.28	0.81	0.3	205	49	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vaječný bílek slepičí sušený	81.95	5.6	1.4	1476	353	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vaječný žloutek pasterizovaný mražený	14.9	0	27.6	1308	313	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vaječný žloutek slepičí	16.3	0.69	32.09	1501	359	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vaječný žloutek sušený	31.7	2.1	59.3	2784	666	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vánočka máslová	7.2	60.8	10.1	1538	368	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vánočka tuková	7.3	60.9	8.6	1460	349.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce husí celé (čerstvé, syrové)	13.87	1.35	13.27	773	185	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce kachní celé (čerstvé, syrové)	12.81	1.45	13.77	773	185	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce krůtí celé	13.68	1.15	11.88	715	171	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí	12.28	0.66	11.72	669	160	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí - bílek syrový	10.52	1.03	0	209	50	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí - sušený bílek	81.1	7.8	0	1597	382	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí (sušené celé)	46	3	42	2456	587.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí (sušený bílek)	84.1	6.2	0	1605	384	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí (sušený žloutek)	30.5	1.3	60	2840	679.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí syrové (celé)	12.49	1.22	10.02	623	149	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí syrové (pouze bílek)	11	0	0	201	48.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí syrové (pouze žloutek)	16.76	1.78	30.87	1496	358	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vejce slepičí vařené (celé)	12.58	1.12	10.61	648	155	0.0	0.0	0.0	0	0.0

veka	8.4	60.1	1	1208	289	0.0	0.0	0.0	0	0.0
veka tuková	8.94	53.89	4.04	1225	293	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vepřová játra dušená	16.16	7.65	11.08	808	193.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vepřová kýta - libové maso	20.48	0	5.41	568	136	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno - sherry polosuché	0.1	3.7	0	489	117	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno - sherry sladké	0.3	6.9	0	568	135.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno - sherry suché	0.2	1.4	0	481	115.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno - Vermut sladký	0	15.9	0	631	151	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno - Vermut suchý	0.1	5.5	0	493	117.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno bílé	0.1	0.1	7.5	322	77	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno bílé přírodní	0.1	0.1	0	226	54.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno bílé přírodní sladké	0.2	5.9	0	394	94.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno červené	0.25	2.8	0.76	322	77	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno ovocné - průměr	0	20	0.3	460	110	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno šumivé (sekt)	0.19	7.9	0.91	431	103	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno šumivé sladké 11%	0	11	0	448	107.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
víno šumivé suché 11%	0	3.5	0	314	75.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
višně	1	12.17	0.62	229	54.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
višně v čokoládě	3.2	56.9	13.1	1430	342	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vločky ovesné	13	57	7	1471	351.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vodnice	0.9	4.7	0.3	98	23.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vývar z drůbežího masa	0.35	0.34	0.37	25	6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
vývar z masa - průměr	0.23	0.15	0.2	14	3.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
whisky irská 45%	0	0	0	1042	249.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
whisky skotská 43%	0	0	0	966	231.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
worchester	1.3	15.8	0.3	303	72.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - indián	3	71	14	1791	428.5	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - kokoska	6.12	62.25	25.4	2102	502.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - košíčky linecké s ovocem	2.67	38.83	11.7	1100	263.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - kremrole	4.2	45	22	1300	311	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - laskonka	1.67	35.33	16	1230	294.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - roláda s krémem	6.4	53.9	17.4	1650	394.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - řezy punčové	5.3	48.7	15.7	1497	358.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - řezy žloutkové	3.57	38.86	18.9	1399	334.7	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - šáteček s tvarohovou náplní	5.83	63.17	13.5	1663	397.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - špička	8.83	62.33	15	1760	421	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zákusek - věnečky vaječné	4	33.8	13.4	1156	276.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
závin jablčný	4	55.1	28.2	1991	476.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
závin ořechový	5.4	62.5	14.2	1663	397.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
závin s makovou náplní	8.7	55.6	14.5	1644	393.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zavináče	11.55	5.67	12.17	748	178.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs - Country	3.2	1.3	0.3	242	57.9	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs - Mochovská	4.2	11.2	0.1	265	63.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs do polévky	2	6.1	0.1	135	32.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs jarní mražená	3.58	9.61	0.33	206	49.2	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs lahůdková	2.8	10.3	0.3	219	52.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs pod svíčkovou	1.7	11.3	0.3	277	66.3	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs s kukuřicí	3.9	15.7	0.5	335	80.1	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zeleninová směs se žampiony	2.2	11.5	0.4	244	58.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zelí - sterilizované	0.75	4.02	0.2	71	17.09	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zelí bílé	1.46	5.4	0.26	105	25	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zelí bílé sterilizované	1.23	6.07	0.17	91	21.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zelí červené	1.39	6.12	0.26	113	27	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zelí čínské (pak-choi)	1.5	2.18	0.2	54	13	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zelí čínské (pe-tsai)	1.2	3.22	0.2	67	16	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zelí kysané	1	4	0	62	14.8	0.0	0.0	0.0	0	0.0
zmrzlina polárkový dort - průměr	3.6	20.5	8.9	825	197.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
žampion polní	4.73	3.44	0.3	122	29.23	0.0	0.0	0.0	0	0.0
žampiony čerstvé	3.2	4.6	0.6	149	35.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
žampiony sterilizované	0.8	2.7	0.4	730	174.6	0.0	0.0	0.0	0	0.0
žampiony sterilizované	2.25	3	0.5	123	29.4	0.0	0.0	0.0	0	0.0
žemle tmavá	9.18	61.7	3.87	1350	323	0.0	0.0	0.0	0	0.0
žemle tuková	8.3	59.9	2.9	1271	304	0.0	0.0	0.0	0	0.0

Vyhodnocení denního příjmu energie

Bílkoviny (g)	Uhlhydráty (g)	Tuky (g)	Energie (kJ)	Energie (kcal)
0.0	0.0	0.0	0	0.0



Výpočet BMI

BMI - Body Mass Index (*index tělesné hmoty*)

Vaše hmotnost (kg):	75
Vaše výška (cm):	175
BMI:	24.5

Místo ukázkových hodnot výšky a hmotnosti program vypočítá Váš BMI. Tento výpočet si optimální. Pokud je Váš BMI mezi 18,5 a 25 nižší než 18,5, máte podváhu. Pokud je Váš BMI mezi 30-40, jste obézní. A silnou obezitu! Ukazatel BMI je použitelný pro kulturistů!

Výpočet BMI je velice jednoduchý a můžete si jej kdykoliv udělat sami. BMI se vypočítá jako poměr Vaší výšky (m).

$$\text{BMI} = \frac{\text{hmotnost (kg)}}{\text{výška} * \text{výška (m}^2\text{)}}$$

osti dosadte vlastní skutečné údaje, a
louží k zjištění, zda je Vaše hmotnost
s, je vše v pořádku. Pokud máte BMI
š BMI mezi 25 a 30, máte nadváhu.
pokud je Váš BMI větší než 40, máte
každého, kromě těhotných žen, dětí a

hmotnosti a druhé mocniny Vaší

Energetické tabulky

Tuto databázi energetických hodnot potravin s automatizovanými výpočty a grafickým vyhodnocením jsem vytvořil zejména jako pomoc pro ty, kteří chtějí mít alespoň orientační přehled o tom, kolik energie, uhlohydrátů, bílkovin a tuků během dne přijmou. Toto zjištění může pomoci odhalit příčiny neúspěchu ve snaze nabrat svalovou hmotu, zhubnout apod. Databáze byla vytvořena s využitím dat z databáze **US Department of Agriculture's Nutrient Data Laboratory** (<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>), energetických tabulek potravin získaných během 10 let z kulturistických časopisů, etiket různých výrobků

Hodnoty z databáze US Department of Agriculture's Nutrient Data Laboratory (<http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp>) můžete efektivně využívat i díky freeware programu "Nutrition Facts" (<http://www.SilverTriad.com>). Jediným nedostatkem je nutná znalost angličtiny nebo alespoň dobrý překladový slovník po ruce (tímto náročným způsobem jsem potřebná data získával já).

Tento program jsem se rozhodl uvolnit bezplatně. Tímto bych chtěl požádat i případné uživatele, kteří se zajímají o výživové hodnoty potravin a mají informace o dalších potravinách, které v této databázi chybí, aby mi je posílali na mou e-mailovou adresu (např. musculus@musculus.cz). Pokud to bude v mých silách, budu tuto databázi nadále rozšiřovat. **Tento program nedovoluji dále vystavovat na jiných internetových stránkách!!!** V případě, že na tento program bude chtít někdo přidat odkaz, souhlasím - při uvedení autorství, serveru (<http://www.musculus.cz/kulturistika>) a přímé adresy tohoto programu (<http://www.musculus.cz/programy/energetabulky.zip>)

Do budoucna uvažuji u vytvoření programu, který v sobě bude obsahovat databázi potravin a hotových jídel s jejich složením a energetickými hodnotami, a který Vám po zadání základních dat (výška, hmotnost, věk, požadavek - zhubnutí, vyrývování svalů, nárůst svalové hmoty, nárůst čisté svalové hmoty apod.) navrhne jídelníček přesně na míru, přesto však poměrně náhodně. Jedná se myslím o poměrně troufalý projekt a dosud jsem se ještě plně nerozhodl, v jakém programu či programovacím jazyku by bylo nejvhodnější takový program vytvořit. Časy BASICu jsou již nenávratně pryč, Flash se pro to příliš nehodí (neschůdnost v rozšiřování databáze) a v základních jazycích (C, DELPHI, JAVA apod.) jsem začátečníkem. Takže skuteční páni programátoři - nechám si od Vás poradit. Takovýto program bych byl zřejmě schopen vytvořit s využitím PHP a MySQL databáze, jeho nevýhodou by však byla nutnost být připojen na internetu.

Program by měl dále obsahovat takové podprogramy jako je výpočet BMI (Body Mass Index - index tělesné hmoty) a s tím i výpočet optimální hmotnosti pro Vaši osobu, dále výpočet hodnoty bazálního metabolismu, skutečného denního výdeje energie, výpočet výdeje energie a množství spáleného tuku při různých aerobních aktivitách, výpočet výdeje energie při klasickém kulturistickém a kruhovém tréninku, návrhy postupů pro snižování hladiny podkožního tuku, návrhy tréninků pro různě trénované jedince a pro různé cíle apod.

A aby to opravdu nebylo tak jednoduché, chtěl bych, aby tento program bral při návrhu jídelníčků ohled i na krevní skupinu sportovců. Nesouhlasím sice s vysvětleními autora teorie krevních skupin, ale zdá se, že na doporučeních ohledně rozdílné vhodnosti potravin něco bude. Rovněž bych rád umožnil výběr z klasické i dělené stravy, do programu bych rád zabudoval i návrhy pro speciální situace (manipulace s uhlohydráty - vlny, před soutěžní "cukrování" apod. Program by měl mít na výběr stravování s využitím doplňků výživy i bez nich apod.

Kdo se hlouběji zajímá o kulturistiku a sportovní výživu, ten ví, že návrh stravování je bezesporu tou nejsložitější záležitostí. Návrh vhodného tréninku je proti tomu maličkovitý. A pokud má strava vypadat jinak než pouze střídání kuřecích prsíček s rýží a ovesných vloček s omeletou z vaječných bílků, je to opravdu problém. Vzhledem ke složitosti celého projektu bych tento program již zřejmě nenabízel bezplatně.

Diviš Libor - Musculus Design

Sadová 533

Kamenice nad Lipou

394 70

www.musculus.cz

musculus@musculus.cz

mobil: 602443539

ICQ: 103456665