



© Elie Bernager / Stone / Getty Image

SANOFI,
JE PŘEDNÍ DIVERZIFIKOVANÁ GLOBÁLNÍ
ZDRAVOTNICKÁ SPOLEČNOST, KTERÁ
SE ZAMĚŘUJE NA POTŘEBY PACIENTŮ

Naše strategie je založená na třech klíčových principech: **nárůst inovací v oblasti výzkumu a vývoje, využití externích příležitostí umožňujících růst, adaptaci modelu společnosti pro budoucí výzvy a příležitosti.**

Silné stránky společnosti Sanofi spočívají v následujících sedmi platformách růstu: **léčba diabetu, humánní vakcíny, inovativní léky, zdravotní péče o spotřebitele, nové perspektivní trhy, zdraví zvířat a nový Genzyme.**

Naše společnost, s více než 110 000 zaměstnanci ve 100 zemích, jedná se svými partnery tak, aby **chránila zdraví, zlepšovala život a odpovídala na potenciální potřeby v oblasti zdravotní péče sedmi miliardám lidí po celém světě.**

Více informací naleznete na: www.sanofi.com
www.sanofi.cz

sanofi-aventis, s.r.o.
EVROPSKÁ 846/176a – 160 00 PRAHA 6 – Česká republika
Tel.: +420 233 086 111 – Fax: +420 233 086 222

SANOFI 

CZ-SEK.14.04.06

FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

VÝŽIVOVÁ POMŮCKA PRO PACIENTY NA DIALÝZE

Vytvořeno za podpory společnosti Sanofi
ve spolupráci s Bc. Miroslavou Matějkovou, DiS., nutriční terapeutkou,
a MUDr. Jaroslavem Rosenbergerem, nefrologem.



SANOFI RENAL 

FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

ÚVOD

Milá pacientko, milý paciente.

Fosfor je druhý nejrozšířenější minerál v lidském těle – je uložený v kostech, zubech, měkkých tkáních a tělních tekutinách, mimo jiné je součástí nukleových kyselin (fosfolipidů) a kostního tkáně. **Fosfor je součástí ATP (adenozin- trifosfát), nejdůležitějšího zdroje energie pro buňku, fosfor je taktéž základní prvek tuků v konstrukci buněčných membrán (fosfolipidy). Fosfor má důležitou úlohu při udržování acidobazické rovnováhy a dalších důležitých procesech v našem organismu.**

Fosfor se vstřebává v tenkém střevě a jeho vstřebatelnost je ovlivněná přítomností vápníku a hliníku. U pacientů na dialýze je důležitým krokem k optimalizaci hladiny fosfátů zdravá strava a pravidelné užívání fosfátových vazačů, protože při vysokých hladinách fosfátů může dojít k trvalému poškození srdce a cév. Optimální nastavení Vaší hladiny fosfátů můžete dosáhnout za pomoci vazačů fosfátů tehdy, když počet užitých tablet fosfátových vazačů jednotlivě přizpůsobíte obsahu fosfátů v každém jídle.

Prostřednictvím této brožury získáte větší přehled o vzájemných souvislostech týkajících se stravy, fosfátů a fosfátových vazačů. Zároveň se naučíte s novými skutečnostmi intuitivně pracovat.

Základem je Fosfátová Jednotka „FJ“. Každá FJ představuje 100 mg fosfátu. V závislosti na obsahu fosfátů jsou všem běžně dostupným potravinám přidělené hodnoty fosfátových jednotek FJ. Tato hodnota se jen s několika výjimkami pohybuje v rozmezí 1 FJ až 6 FJ. Potravinám s nižším obsahem fosfátů než 50 mg na jednu běžnou porci jídla není přidělena žádná fosfátová jednotka (0 FJ).

Obsah fosfátů 50 - 100 mg	Fosfátová jednotka: 1 FJ
Obsah fosfátů 100 - 200 mg	Fosfátová jednotka: 2 FJ
Obsah fosfátů 200 - 300 mg	Fosfátová jednotka: 3 FJ
Obsah fosfátů 300 - 400 mg	Fosfátová jednotka: 4 FJ
Obsah fosfátů 400 - 500 mg	Fosfátová jednotka: 5 FJ
Obsah fosfátů 500 - 600 mg	Fosfátová jednotka: 6 FJ
Obsah fosfátů 600 - 700 mg	Fosfátová jednotka: 7 FJ

Zde platí pro výpočet následující pravidlo: **3 x 0 FJ = 1 FJ**
Tři potraviny s obsahem 0 FJ (s výjimkou cukru, tuku, vody) na jedno jídlo jsou hodnocené s 1 FJ.

Jaké výhody nabízí určení Fosfátové Jednotky FJ?

Jednoduché: Na základě FJ si můžete dobře zapamatovat obsah fosfátů v jednotlivých skupinách potravin a tomu následně přizpůsobit dávku fosfátového vazače na každé jídlo.

Literatura: 1. Nutriční hodnoty byly přepočtené pomocí nutričního programu Nutriservis Profesional.
2. Adaptace podle: Ahlensteil et al *Nephrol Dial Transplant* 2010; 25: 3241 -3249

PODĚKOVÁNÍ

Na přípravě této brožury se aktivně podíleli:

Bc. Miroslava Matějková
nutriční terapeutka
Oddělení nutričních terapeutů, detašované pracoviště
Klinika nefrologie, VFN v Praze a 1. LF UK

MUDr. Jaroslav Rosenberger
FMC - dialyzační služby, Košice

Za pomoc a konzultaci při přípravě této pomůcky jim patří obrovské poděkování!

Vysvětlení:
Při přípravě této výživové pomůcky byla snaha o zobrazení jídel, která se často vyskytují v české kuchyni. U většiny jídel se v této výživové pomůcce podařilo získat informace o nutričních hodnotách, které jsou pro dialyzované pacienty důležité (bílkoviny, energie, tuky, sacharidy, draslík, vápník, fosfor, sodík). U některých jídel se z literatury a nutričních programů podařilo získat jen přibližnou hodnotu obsahu fosforu. U většiny hotových jídel je uvedeně i složení porce/ množství jídla uvedeného na konkrétní kartičce, které odpovídá jedné porci.

Např. karbanátek
Složení jedné porce: 50 g vepřového masa, 70 g hovězího masa, 5 g slaniny, 10 g housky, 10 g vejce*, 5 g cibule, 2 g česneku, 10 g strouhanky, 10 g slunečnicového oleje, sůl

Ale na přípravu pokrmu potřebujete:
250 g vepřového masa, 350 g hovězího masa, 25 g slaniny, 50 g housky, 1 vejce*, 25 g cibule, 10 g česneku, 50 g strouhanky, 50 g slunečnicového oleje, sůl

*1 slepičí vejce má hmotnost 50- 60 g (1 porce tedy obsahuje 1/5 resp. 10 g vejce)

Autor i vydavatel vynaložili značné úsilí, aby informace v publikaci odpovídaly nejaktuálnějšímu stavu znalostí v době zpracování díla. Přesto za ně autor ani nakladatelství nenesou zodpovědnost a doporučují řídit se pokyny uvedenými v příbalových letáčích léků a konzultovat všechny postupy s ošetřujícím lékařem specialistou.

Kód materiálu: CZ.SEK.14.04.06

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

OBSAH

HOTOVÁ JÍDLA

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

OVOCE, ZELENINA

POCHUTINY

CHLÉB, PEČIVO

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

CUKROVINKY, SLADKOSTI

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED^{1,2}

zelené fazolky, 100 g

0 FJ

opékané brambory, 250 g

2 FJ



hovězí pečeně, 150 g, 2 FJ

CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

4 FJ

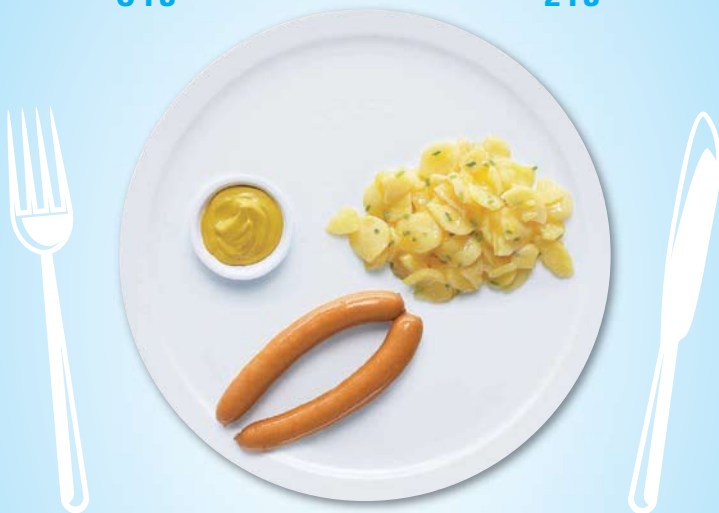
NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
opékané brambory	1205 kJ	3,3 g	8 g	60,3 g	1268 mg	145 mg	55 mg	810 mg
zelené fazolky	98 kJ	22 g	0,2 g	6,3 g	248 mg	39 mg	53 mg	4 mg
hovězí pečeně	1010 kJ	17 g	16,4 g	7,4 g	221 mg	144 mg	32 mg	591 mg

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED^{1,2}

hořčice, 30 g
0 FJ

bramborový salát, porce
2 FJ



dietní párky, 150 g, 2 FJ

CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

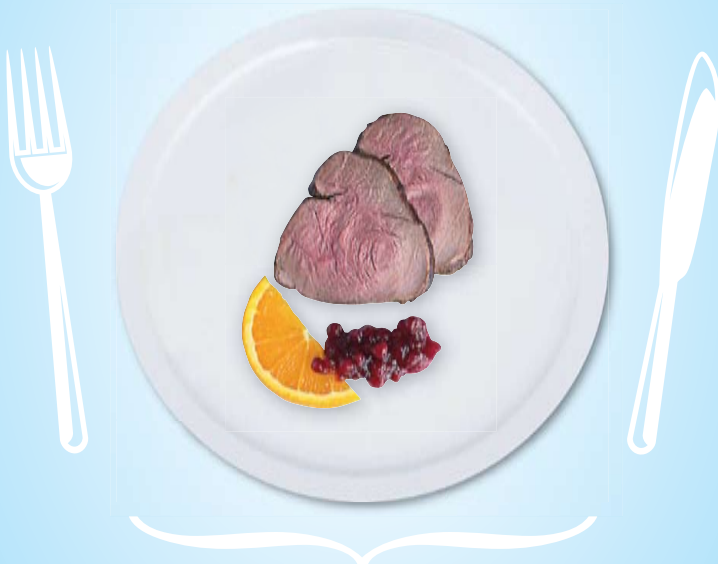
4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
bramborový salát (1 porce)	1271 kJ	8,7 g	12 g	51,4 g	1180 mg	178 mg	98 mg	589 mg
hořčice (30g)	156 kJ	1,4 g	2 g	4,2 g	50 mg	29 mg	50 mg	228 mg
dietní párky (150g)	1315 kJ	14 g	27,7 g	1,2 g	700 mg	142 mg	142 mg	2480 mg

HOTOVÁ JÍDLA

zvěřinová pečeně s brusinkami, 100 g

Složení jedné porce: 100 g srnčího hřbetu, 5 g hladké mouky,
10 g stolního oleje, 1 g soli, 30 g brusinek



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

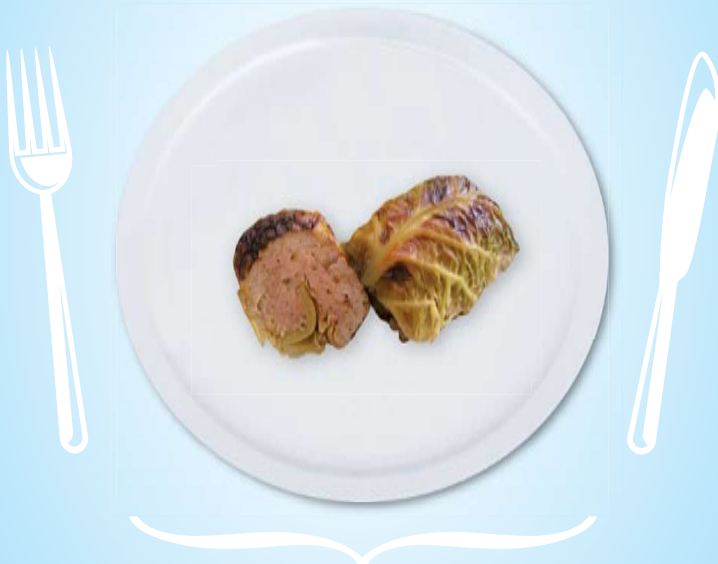
3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
zvěřinová pečeně s brusinkami	1025 kJ	23,1 g	13,8 g	7,7 g	371 mg	229 mg	31 mg	86 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

vepřová krkovička v zelném listu, 1 porce

Složení jedné porce: 100 g vepřové krkovičky, 5 g slunečnicového oleje, 5 g slaniny, 10 g jarní cibulky, 150 g zelí, 5 g hladké mouky



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

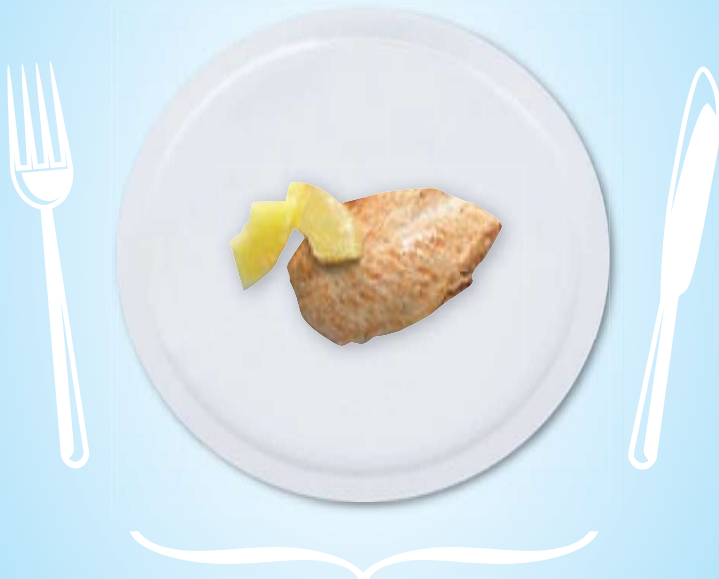
NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
vepř. krkovička v zelném listu	1804 kJ	22,7 g	35 g	14,2 g	803 mg	294 mg	74 mg	134 mg

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

krůtí přírodní řízek, 150 g

Složení jedné porce: 150 g krůtích prsou, 10 g stolního oleje, 5 g hladké mouky, 1g soli



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
krůtí přírodní řízek	1143 kJ	34,3 g	13 g	4 g	465 mg	312 mg	52 mg	488 mg

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

lečo zeleninové, 1 porce

Složení jedné porce: 10 g stolního oleje, 10 g cibule, 60 g točeného salámu, 80 g rajčat, 70 g zelené papriky, 5 g pšeničné krupice



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
lečo zeleninové	1205 kJ	10,9 g	22,4 g	12,5 g	473 mg	155 mg	41 mg	884 mg

HOTOVÁ JÍDLA

vařené slepičí vejce, 1 ks

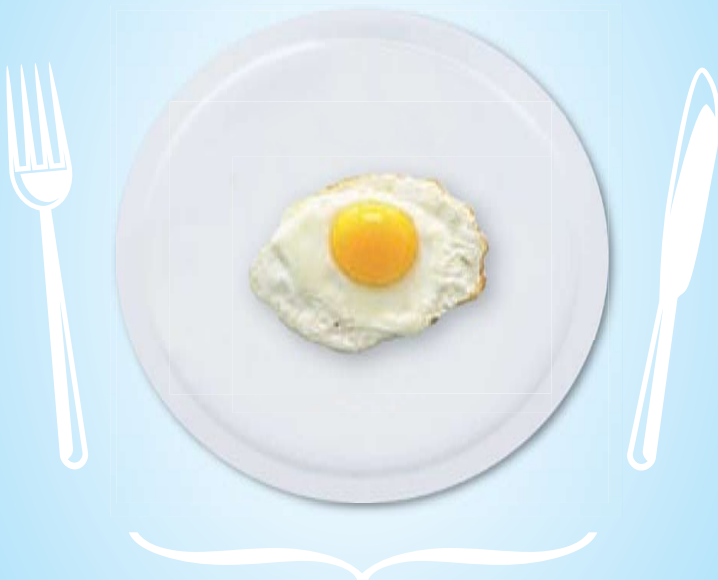


HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
vařené slepičí vejce	389 kJ	7,6 g	6,4 g	0,7 g	76 mg	103 mg	30 mg	74 mg

volské oko z 1 vejce, 60 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
volské oko	485 kJ	8,1 g	9 g	0,8 g	79 mg	116 mg	33 mg	212 mg

vaječná omeleta se salámem, 1 porce

Složení jedné porce: 2 ks slepičích vajec, 30 ml plnotučného mléka,
2 g petrželové natě, 20 g dietního salámu, 10 g stolního oleje



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
vaječná omeleta se salámem	1273 kJ	17 g	24,8 g	2,6 g	264 mg	287 mg	100 mg	1425 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

rybí pomazánka, 1 porce

Složení jedné porce: 5 g čerstvého másla, 30 g taveného sýru 30 % tuku v sušině, 20 g sardinek v oleji, 5 g cibule, 2 g hořčice plnotučné



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
rybí pomazánka	569 kJ	10,3 g	10,3 g	1 g	123 mg	209 mg	268 mg	488 mg

HOTOVÁ JÍDLA

kuře na paprice, 1 porce

Složení jedné porce: 1/4 kuřete, 10 g másla, 10 g cibule, 10 ml smetany 12%,
10 ml plnotučného mléka, 5 g hladké mouky, 1 g papriky sladké, 2 g soli



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kuře na paprice	935 kJ	21,7 g	12,8 g	5,9 g	336 mg	185 mg	44 mg	881 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

kuře pečené, 1 porce

Složení jedné porce: 1/4 kuřete, 10 g másla, 2 g soli



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kuře pečené	773 kJ	20,4 g	11,4 g	0,5 g	284 mg	157 mg	17 mg	870 mg

HOTOVÁ JÍDLA

grilovaná kuřecí křídla, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
grilovaná kuřecí křídla	840 kJ	18,8 g	14,1 g	0 g	156 mg	136 mg	13 mg	73 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

nadívané kuře, 1 porce

Složení jedné porce: 90 g kuřecích stehenních řízků, 5 g hladké mouky, 5 g másla, 10 g vejce, 20 g housky, 20 ml plnotučného mléka, 2 g petrželové nati, 1 g soli, 5 g slaniny, 2 g muškátového květu



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

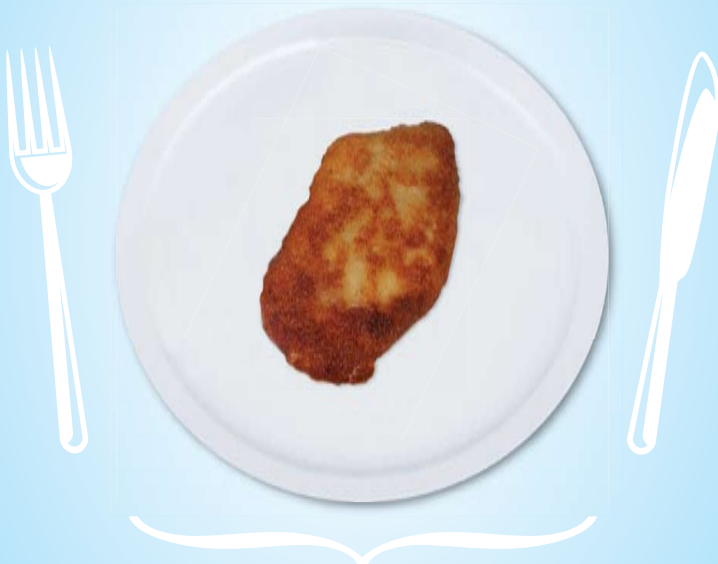
3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
nadívané kuře	1400 kJ	25,9 g	12,8 g	5,9 g	401 mg	253 mg	50 mg	591 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

smažený kuřecí řízek, 1 porce

Složení jedné porce: 100 g kuřecích prsou, 10 g hladké mouky, 10 g vajec,
10 g strouhanky, 15 g oleje, 1 g soli



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
smažený kuřecí řízek	1453 kJ	25,8 g	19,5 g	15,5 g	345 mg	248 mg	24 mg	513 mg

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

smažené rybí filé, 1 porce

Složení jedné porce: 150 g rybího filé, 1 g octa, 10 g hladké mouky, 10 g vajec, 10 g strouhanky, 15 g oleje, 1 g soli



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
smažené rybí filé	1348 kJ	28,1 g	16,7 g	15,2 g	587 mg	267 mg	22 mg	584 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

karbanátek, 1 porce

Složení jedné porce: 50 g vepřového masa, 70 g hovězího masa, 5 g slaniny, 10 g housky, 10 g vejce, 5 g cibule, 2 g česneku, 10 g strouhanky, 10 g slunečnicového oleje, sůl



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
karbanátek	2171 kJ	24,7 g	40,4 g	14,2 g	437 mg	271 mg	32 mg	210 mg

kuličky z mletého masa na rajčatech, 1 porce

Složení jedné porce: 50 g mletého hovězího masa, 50 g mletého vepřového masa, 10 g housky, 10 ml mléka, 10 g vejce, 15 g hrubé mouky, 5 g másla, 15 g rajčat, 2 g soli, 15 g rajčatového protlaku, 10 g cibule



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kuličky z masa na rajčatech	1754 kJ	22 g	27,2 g	121 g	465 mg	256 mg	52 mg	952 mg

segedínský guláš (vepřový), 1 porce

Složení jedné porce: 100 g vepřového masa, 15 g cibule, 100 g kysaného zelí, 10 g hladké mouky, 2 g papriky mleté sladké, 2 g celého kmínu, 10 g čerstvého másla, 30 ml smetany 12 % tuku



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
segedínský guláš (vepřový)	2048 kJ	19,5 g	39,7 g	16 g	694 mg	290 mg	115 mg	492 mg

uherský vepřový guláš, 1 porce

Složení jedné porce: 50 g libového vepřového masa, 50 g libového hovězího masa předního, 5 g stolního oleje, 20 g cibule, 2 g papriky mleté sladké, 30 g papriky zelené, 5 g rajčatového protlaku, 5 g hladké mouky, 5 g slaniny



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
uherský vepřový guláš	1359 kJ	20,7 g	24 g	9,1 g	522 mg	218 mg	34 mg	82 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

halušky, 1 porce

Složení jedné porce: 100 g hrubé mouky, 5 g vajec, 1g soli, 3 g másla



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
halušky	1560 kJ	10,4 g	4,2 g	75,1 g	91 mg	74 mg	16 mg	401 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

brynzové halušky, 1 porce

Složení jedné porce: 200 g brambor, 80 g hladké mouky, 5 g vajec, 2 g soli, 10 g slaniny, 80 g ovčí brynzy, 20 g škvařeného vepřového sádla



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

7 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
brynzové halušky	3970 kJ	32 g	51,2 g	101,1 g	1017 mg	696 mg	570 mg	1539 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

vepřový perkelt, 1 porce

Složení jedné porce: 100 g průměrného vepřového masa, 10 g stolního oleje, 10 g cibule, 10 g hladké mouky, 10 g rajčatového protlaku, 2 g papriky červené mleté



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
vepřový perkelt	1893 kJ	17,3 g	37,2 g	11,7 g	481 mg	241 mg	34 mg	88 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

králík na kmínu, 1 porce

Složení jedné porce: 150 g králíčího masa, 10 g stolního oleje,
5 g majonézy, 1 g drceného kmínu, 1 g soli



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
králík na kmínu	1503 kJ	30,3 g	23,7 g	5,4 g	569 mg	334 mg	30 mg	464 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

vařená rýže, 1 porce

Složení jedné porce: 40 g nevařené rýže



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
vařená rýže	611 kJ	2,8 g	0,3 g	32 g	46 mg	46 mg	11 mg	2 mg

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

dušená rýže, 1 porce

Složení jedné porce: 40 g nevařené rýže, 2 g slunečnicového oleje



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

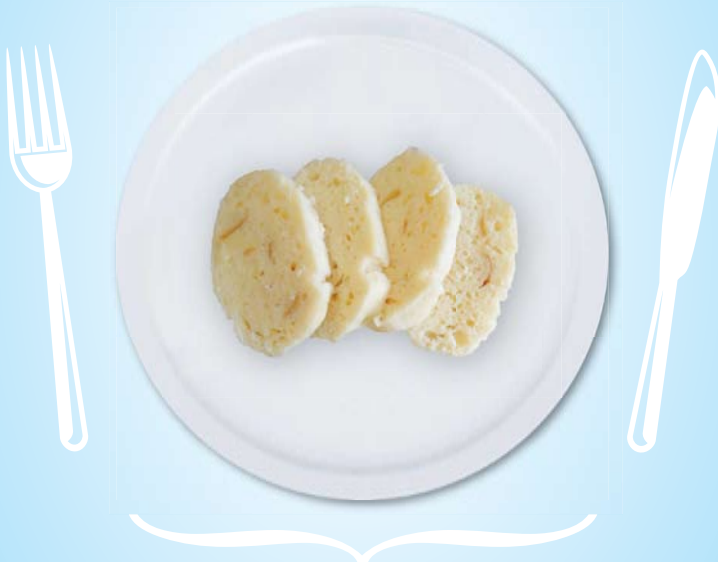
NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
dušená rýže	686 kJ	2,8 g	2,3 g	32 g	46 mg	46 mg	11 mg	2 mg

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

houskový knedlík, 4 ks

Složení jedné porce: 90 g hrubé mouky, 30 ml vlažného mléka,
20 g housky, 1/5 vejce, 4 g droždí, cukr krupice



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
houskový knedlík	1715 kJ	13,4 g	2,4 g	83 g	322 mg	148 mg	71 mg	248 mg

vařené brambory (jedna porce), 250 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

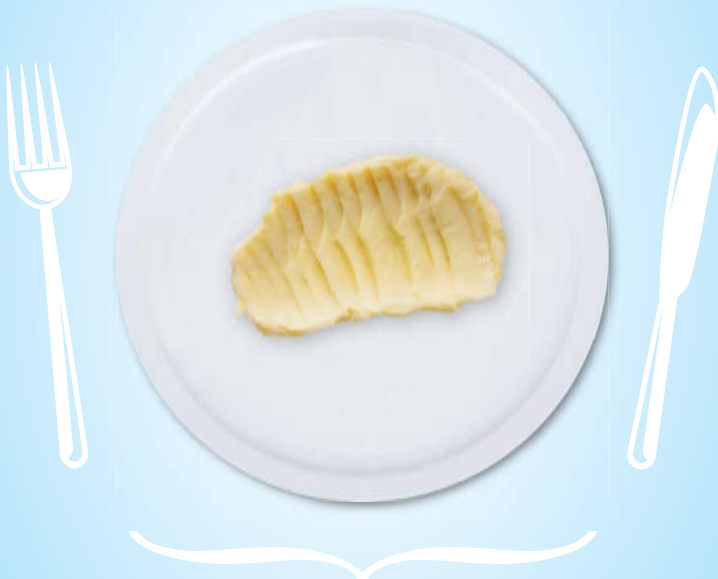
2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
vařené brambory	818 kJ	7 g	0,5 g	51,5 g	1130 mg	130 mg	45 mg	40 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

bramborová kaše, 1 porce

Složení jedné porce: 250 g brambor, 100 ml polotučného mléka, 2 g soli



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
bramborová kaše	1016 kJ	10,4 g	2 g	56,4 g	1287 mg	227 mg	166 mg	885 mg

HOTOVÁ JÍDLA

opékané brambory, 250 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
opékané brambory	1205 kJ	3,3 g	8 g	60,3 g	1268 mg	145 mg	55mg	810 mg

smažené bramborové krokety, 200 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
smažené bramborové krokety	1684 kJ	10 g	16,6 g	56 g	738 mg	184 mg	116 mg	790 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

bramborový salát, 1 porce

Složení jedné porce: 200 g brambor, 30 g mrkve, 10 g steril. hrášku, 20 g celeru, 10 g cibule, 20 g nakládaných okurek, 10 g vejce, 10 g slunečnicového oleje, 1 g octa, 10 g bílého jogurtu, 1g soli



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
bramborový salát	1271 kJ	8,7 g	12 g	51,4 g	1180 mg	178 mg	98 mg	589 mg

HOTOVÁ JÍDLA

bramborové placky, 1 porce

Složení jedné porce: 150 g brambor, 15 g hrubé mouky, 15 g vajec,
1 g kmínu, 5 g slunečnicového oleje



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
bramborové placky	988 kJ	7,5 g	7.1 g	42,3 g	710 mg	121 mg	37 mg	44 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

francouzské (zapékané) brambory, 1 porce

Složení jedné porce: 300 g brambor, 80 g uzeniny, 1 ks vejce, 20 g vepřového sádla, 5 g cibule, 50 ml mléka, 25 ml smetany 12%, 2 g soli, 1 pepř, 10 g strouhanky, 5 g másla



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

5 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
francouzské brambory	3003 kJ	29,3 g	41,8 g	68,5 g	1659 mg	436 mg	184 mg	1604 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

vařené těstoviny, 1 porce - 180 g

Složení jedné porce: 180 g vaječných těstovin, sůl



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
vařené těstoviny	1003 kJ	6,3 g	4,5 g	42,7 g	56 mg	49 mg	19 mg	292 mg

špagety po italsku, 1 porce

Složení jedné porce: 80 g bezvaječných těstovin, 80 g mletého libového hovězího masa, 20 g sýru Eidam, 10 g cibule, 20 g rajčatového protlaku, 1 g soli, 2g česneku



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
špagety po italsku	2224 kJ	28,5 g	18,7 g	66,6 g	462 mg	334 mg	199 mg	644 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

granadír (těstoviny s bramborem), 1 porce

Složení jedné porce: 80 g těstovin, 200 g brambor, 20 g vepřového sádla, 10 g cibule, 2 g sladké papriky, 2 g soli



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
granadír	2646 kJ	15,6 g	23,5 g	98,7 g	1095 mg	256 mg	65 mg	834 mg

palačinky s jahodovým džemem, 2 kusy

Složení jedné porce: 250 ml polotučného mléka, 150 g hladké mouky, 10 g cukru, 1 vejce, 10 g slunečnicového oleje, 30 g jahodového džemu



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

5 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
palačinky s jahodovým džemem	2563 kJ	20,7 g	14,4 g	101,3 g	867 mg	434 mg	246 mg	424 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

dukátové buchtičky, 1 porce

Složení jedné porce: 120 g hrubé mouky, 10 g cukru, 1 vejce, 250 ml polotučného mléka, 7 g droždí, 30 g cukru, 6 g vanilkového pudingu, prášku, 2 g vanilkového cukru, 10 g oleje, 20 g másla



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

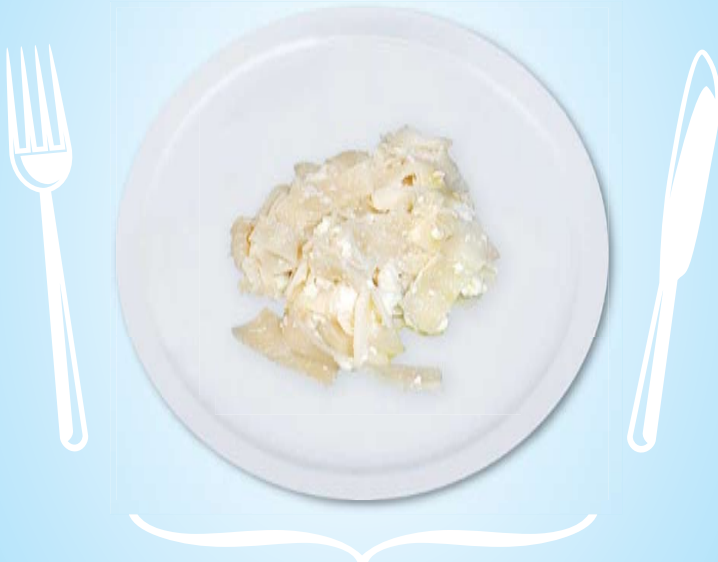
4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
dukátové buchtičky	3540 kJ	28,1 g	34,6 g	110,5 g	696 mg	387 mg	344 mg	420 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

nudle s tvarohem, 1 porce

Složení jedné porce: g širokých nudlí, 2 g soli, 50 g měkkého tvarohu 2% tuku, 5 g čerstvého másla



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
nudle s tvarohem	1109 kJ	12,1 g	5,6 g	40 g	174 mg	175 mg	72 mg	972 mg

HOTOVÁ JÍDLA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

škubánky s mákem, 1 porce

Složení jedné porce: 300 g brambor, 60 g hrubé mouky, 1 g soli,
20 g másla, 30 g cukru, 30 g máku



CELKOVÁ HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

5 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
škubánky s mákem	3603 kJ	20,5 g	31 g	144,1 g	1660 mg	479 mg	473 mg	449 mg

HOTOVÁ JÍDLA

**MASO,
MASOVÉ VÝROBKY,
UZENINY, RYBY**

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

kuřecí stehno, 1 ks



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kuřecí stehno	465 kJ	20,3 g	3,1 g	0,4 g	281 mg	155 mg	15 mg	83 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

hovězí pečeně, 150 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

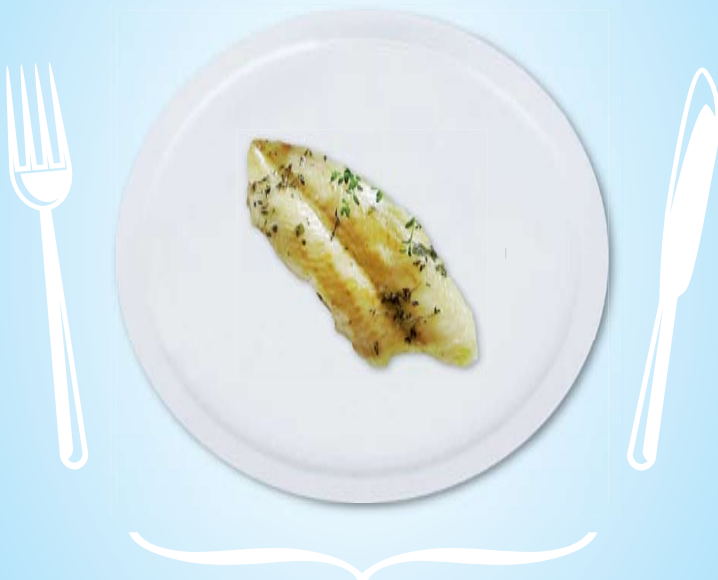
2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
hovězí pečeně	1010 kJ	17 g	16,4 g	7,4 g	221 mg	144 mg	32 mg	591 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

filé z tresky, 150 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
filé z tresky	438 kJ	24,8 g	0,5 g	0 g	546 mg	218 mg	11 mg	134 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

sleďové filety v oleji, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

5 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
sleďové filety v oleji	1423 kJ	19,7 g	29,4 g	0 g	243 mg	437 mg	46 mg	238 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

sardinky v oleji, 125 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

6 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
sardinky v oleji	1151 kJ	29,6 g	17,5 g	0 g	499 mg	594 mg	519 mg	510 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

dušená šunka, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

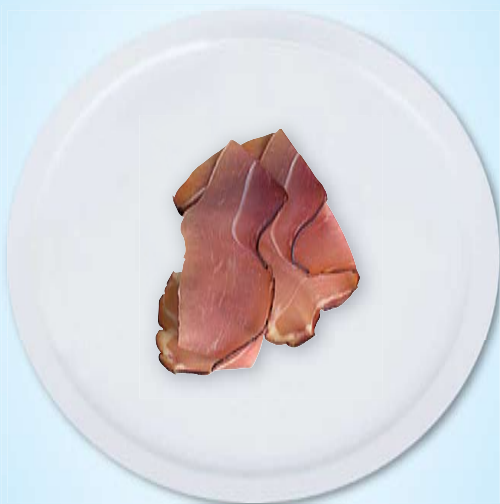
2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
dušená šunka	330 kJ	8,8 g	4,6 g	0,7 g	96 mg	130 mg	5 mg	598 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED₂

uzená šunka, 50 g



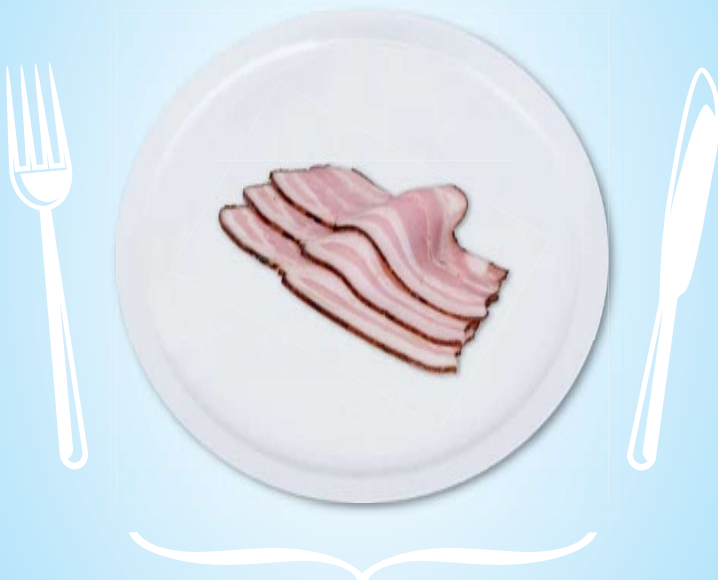
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

anglická slanina, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

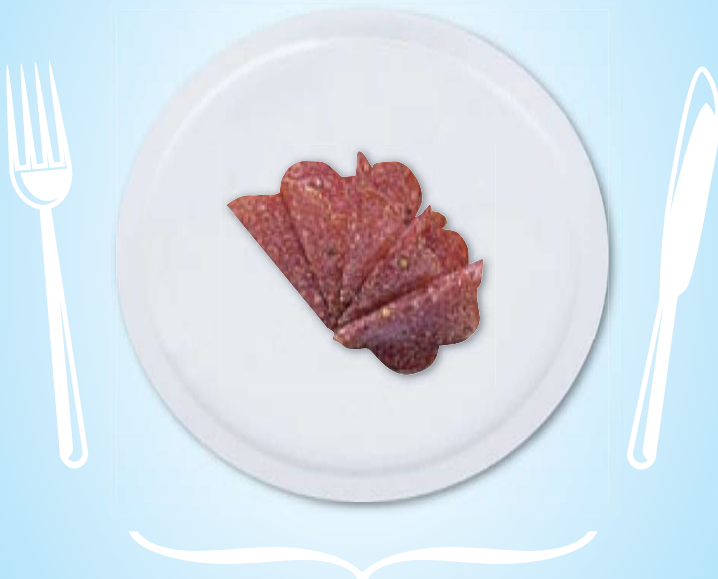
1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
anglická slanina	831 kJ	5,3 g	20 g	0,1 g	91 mg	87 mg	4 mg	426 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

trvanlivý salám, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
trvanlivý salám	965 kJ	9,7 g	21,3 g	0,1 g	130 mg	96 mg	8 mg	409 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

dietní párky, 100 g



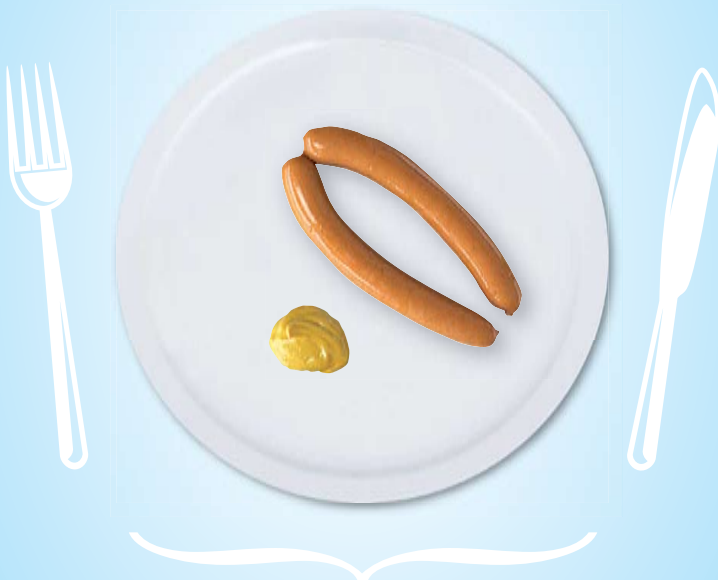
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
dietní párky	1315 kJ	14 g	27,7 g	1,2 g	700 mg	142 mg	42 mg	2480 mg

MASO, MASOVÉ VÝROBKY, UZENINY, RYBY

jemné párky, 150 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
jemné párky	1845 kJ	19,4 g	40,2 g	1,7 g	261 mg	170 mg	21 mg	986 mg

OVOCE, ZELENINA

červené zelí, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
červené zelí	126 kJ	1,4 g	0,2 g	7,4 g	243 mg	30 mg	45 mg	32 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

kysané zelí, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kysané zelí	63 kJ	1,1 g	0,3 g	3,7 g	180 mg	27 mg	51 mg	396 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

jahody, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

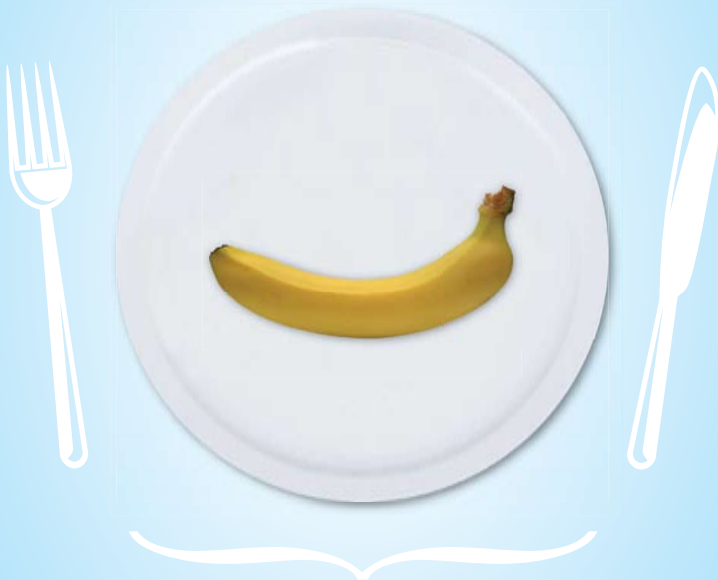
0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
jahody	138 kJ	0,8 g	0,5 g	5,5 g	147 mg	26 mg	29 mg	0 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

banán, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

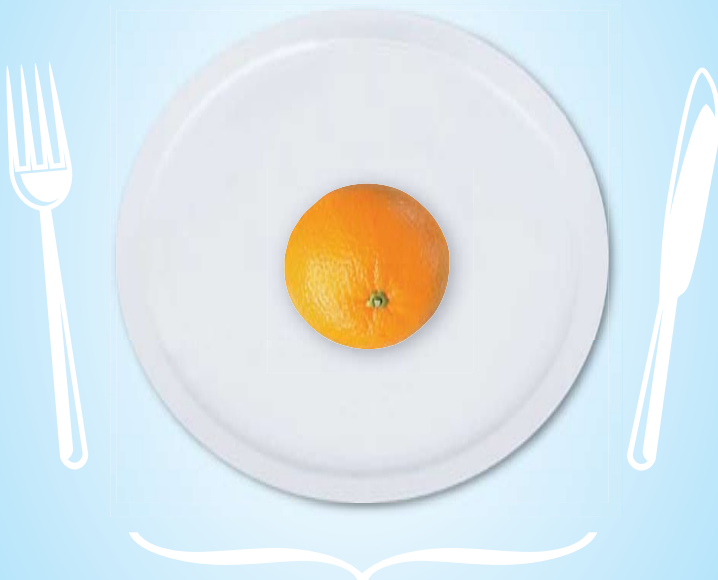
0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
banán	339 kJ	1,1 g	0,2 g	21,4 g	393 mg	28 mg	9 mg	0 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

pomeranč, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
pomeranč	184 kJ	1 g	0,2 g	8,3 g	177 mg	23 mg	42 mg	0 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

mandarinky, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

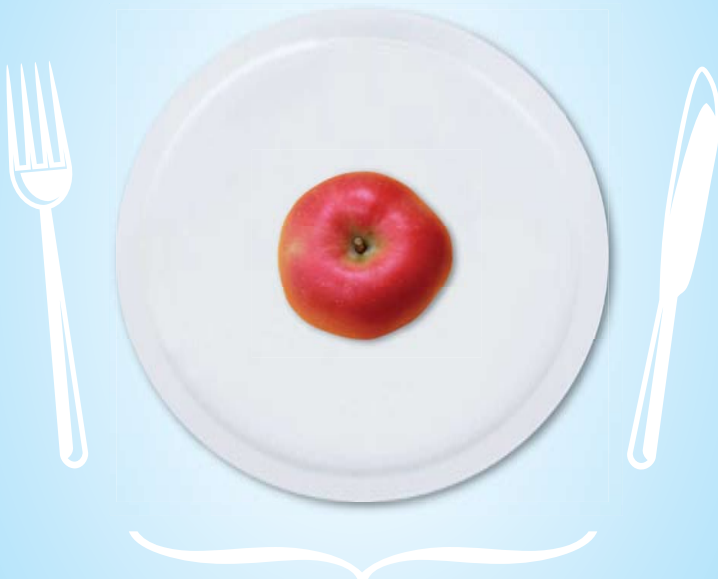
0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
mandarinky	188 kJ	0,6 g	0,2 g	10,2 g	190 mg	13 mg	12 mg	0 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

jablko, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

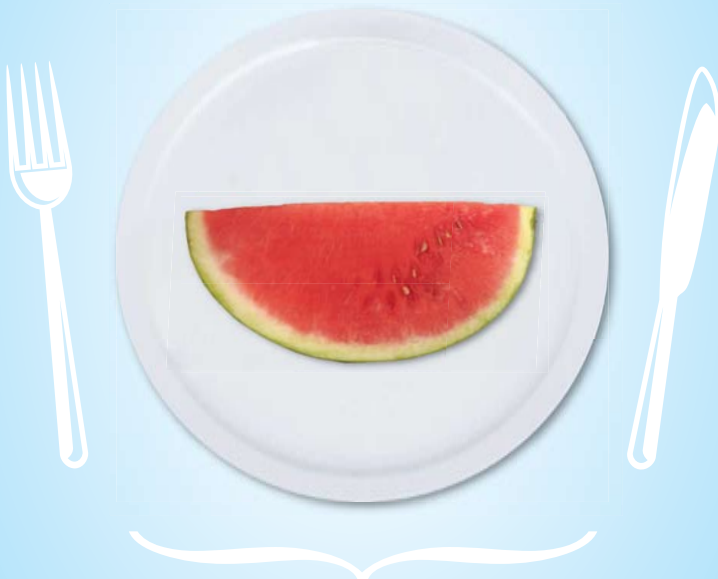
0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
jablko	226 kJ	0,3 g	0,6 g	10,4 g	144 mg	12 mg	7 mg	0 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

meloun vodní, 100 g



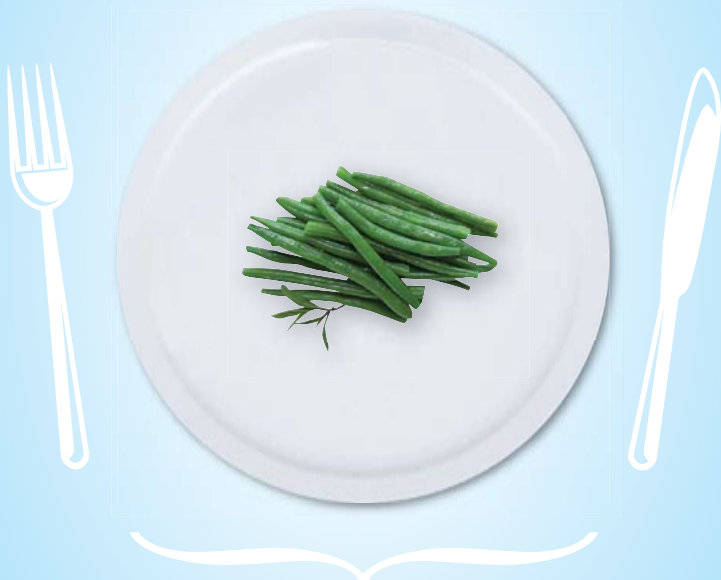
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
meloun vodní	159 kJ	0,6 g	0,2 g	8,3 g	158 mg	11 mg	11 mg	0 mg

OVOCE, ZELENINA

zelené fazolky, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
zelené fazolky	98 kJ	22 g	0,2 g	6,3 g	248 mg	39 mg	53 mg	4 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED₂

květák, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

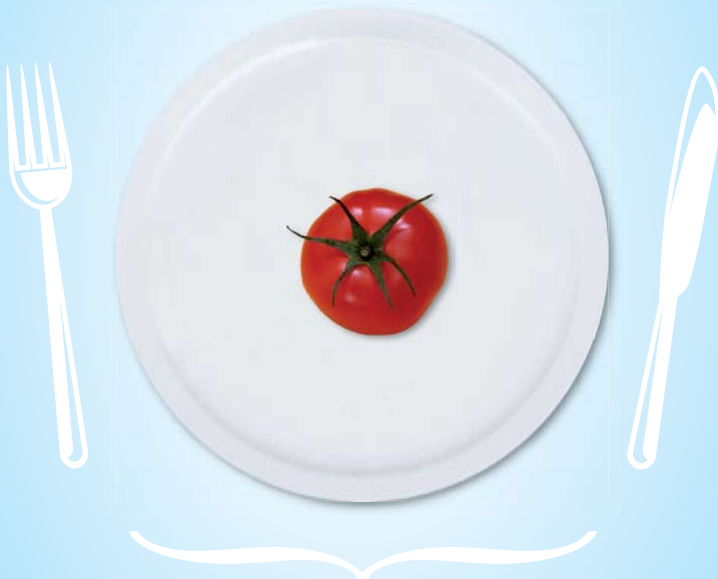
0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
květák	80 kJ	2,5 g	0,3 g	4,5 g	287 mg	55 mg	36 mg	26 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

rajčata, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

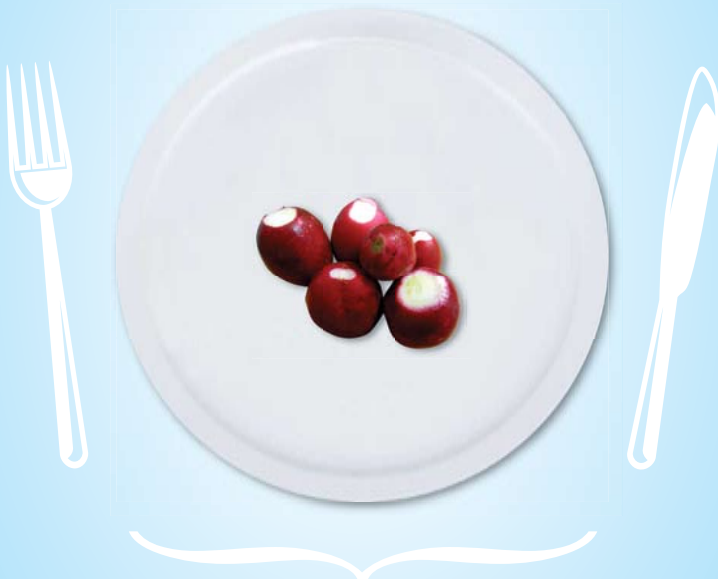
0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
rajčata	63 kJ	1 g	0,2 g	4,1 g	278 mg	27 mg	20 mg	6 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

ředkvičky, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
ředkvičky	64 kJ	1 g	0,1 g	3,9 g	257 mg	29 mg	40 mg	32 mg

OVOCE, ZELENINA

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

čerstvé žampiony, 150 g



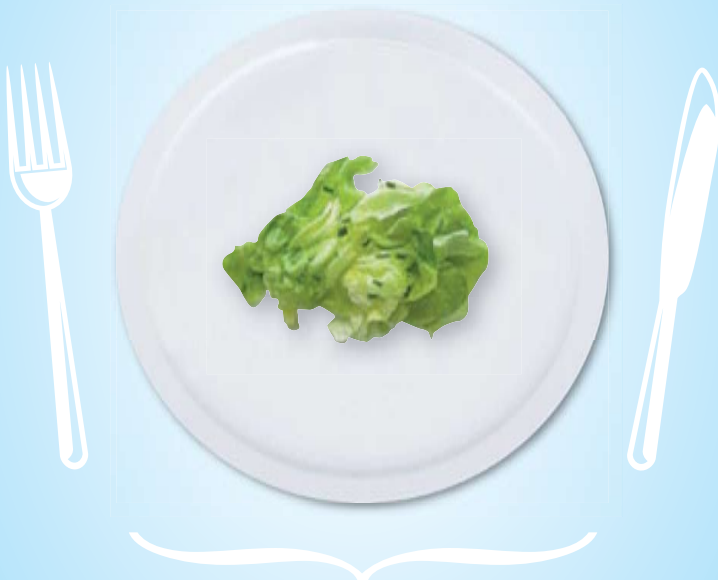
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
čerstvé žampiony	206 kJ	6,8 g	0,5 g	4,4 g	675 mg	0 mg	0 mg	0 mg

OVOCE, ZELENINA

hlávkový salát, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
hlávkový salát	33 kJ	1,3 g	0,2 g	2,5 g	240 mg	31 mg	47 mg	15 mg

CHLÉB, PEČIVO

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

celozrnná houska, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

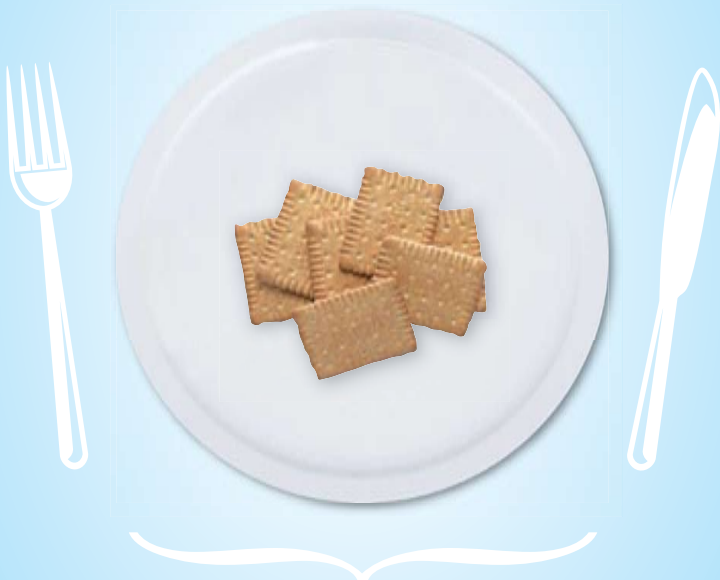
1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
celozrnná houska	643 kJ	4,6 g	2 g	30,9 g	83 mg	69 mg	18 mg	305 mg

CHLÉB, PEČIVO

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

máslové sušenky, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
máslové sušenky	1052 kJ	3,1 g	12,7 g	31,2 g	0 mg	54 mg	13 mg	0 mg

CHLÉB, PEČIVO

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED₂

preclíky / tyčinky solené, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
preclíky / tyčinky solené	755 kJ	5,5 g	1,5 g	37,3 g	77 mg	56 mg	77 mg	151 mg

CHLÉB, PEČIVO

kmínový chléb, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kmínový chléb	974 kJ	7,4 g	1,1 g	51,8 g	144 mg	118 mg	21 mg	489 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

rohlík, 40 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

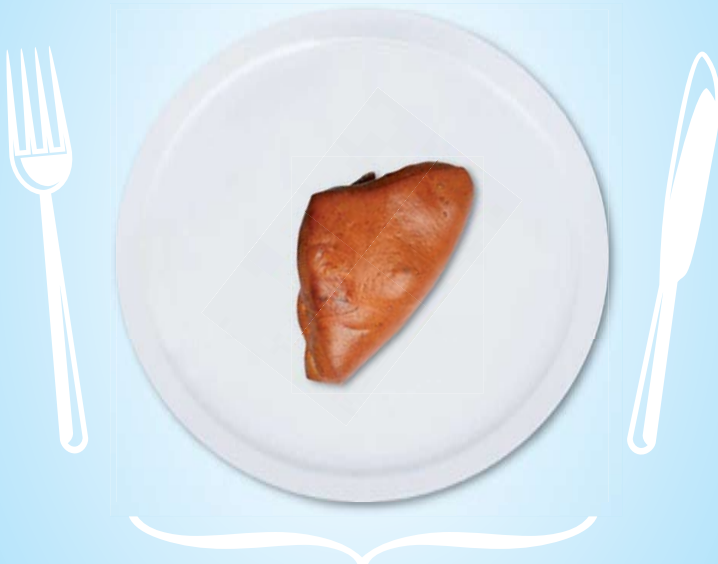
NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
rohlík	482 kJ	3,9 g	1,5 g	23 g	47 mg	48 mg	43 mg	227 mg

CHLÉB, PEČIVO

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

povidlová taštička, 1 ks

Složení jedné porce: 100 g brambor, 100 g hrubé mouky, 10 g vejce,
50 g švestkových povidel, 30 g cukru, 20 g másla



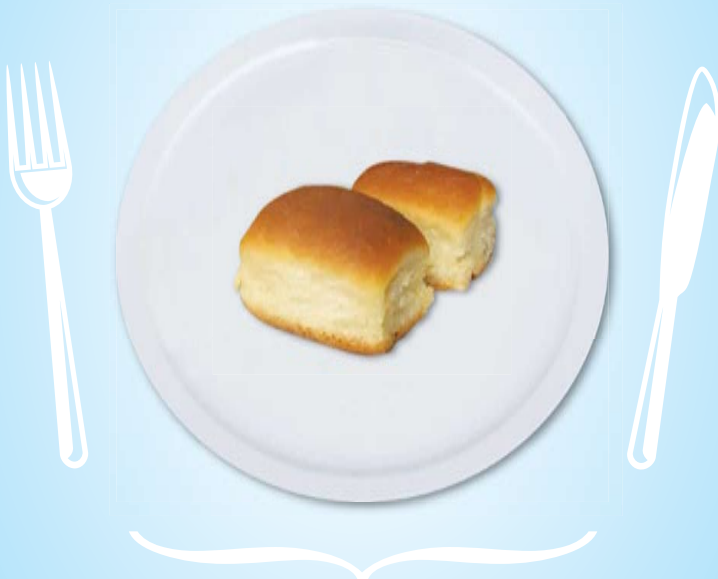
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
povidlová taštička	3409 kJ	14,7 g	19,2 g	154,4 g	562 mg	157 mg	53 mg	38 mg

CHLÉB, PEČIVO

povidlové buchty, 150 g



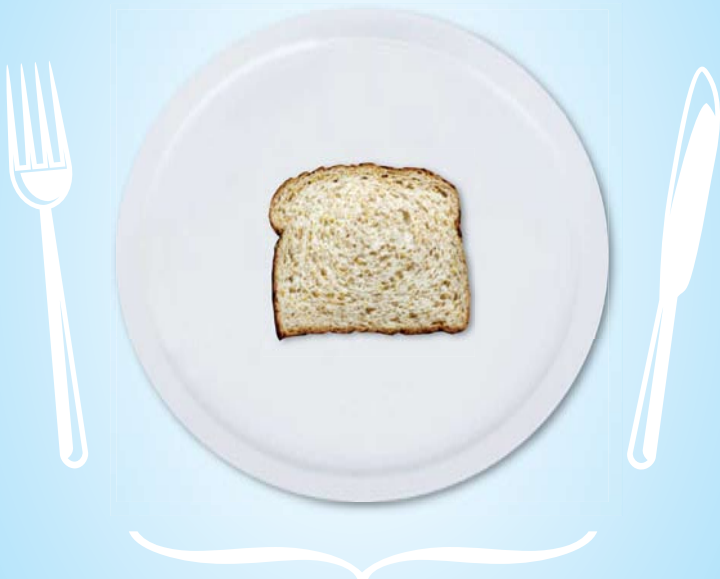
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
povidlové buchty	2507 kJ	10,5 g	18,8 g	100,8 g	137 mg	119 mg	23 mg	93 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

chléb celozrnný žitný (1 krajíc), 60 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

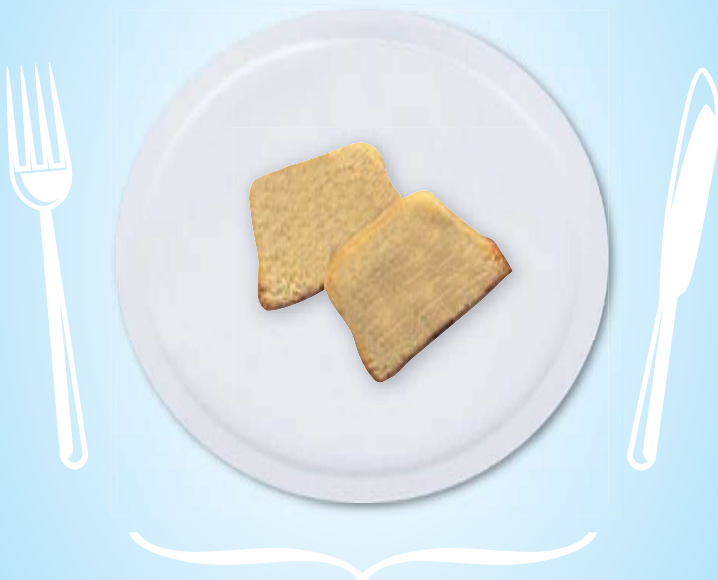
2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
chléb celozrnný žitný	502 kJ	4,4 g	0,7 g	29,2 g	161 mg	113 mg	23 mg	310 mg

CHLÉB, PEČIVO

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

bábovka, 70 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
bábovka	1091 kJ	5,1 g	8,6 g	41,7 g	56 mg	55 mg	11 mg	169 mg

CHLÉB, PEČIVO

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

POCHUTINY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED₂

petržel - nať, 10 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
petržel - nať	130 kJ	1,8 g	0,2 g	5,6 g	381 mg	35 mg	150 mg	45 mg

POCHUTINY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

kečup, 30 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kečup	133 kJ	0,5 g	0,1 g	7,4 g	180 mg	6 mg	3 mg	338 mg

POCHUTINY

hořčice plnotučná, 30 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
hořčice plnotučná	156 kJ	1,4 g	2 g	4,2 g	50 mg	50 mg	29 mg	228 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

mák, 30 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
mák	636 kJ	6,1 g	13,1 g	7,3 g	250 mg	281 mg	407 mg	4 mg

POCHUTINY

MLÉKO
MLÉČNÉ VÝROBKY
SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

kefír plnotučný, 250 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
kefír plnotučný	545 kJ	8,3 g	8,8 g	4,3 g	400 mg	233 mg	300 mg	115 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

jogurt bílý 4,5%, 150 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
jogurt bílý 4,5%	635 kJ	8,6 g	6,8 g	14,6 g	240 mg	203 mg	270 mg	75 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

zakysaná smetana 16% tuku, 200 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

3 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
zakysaná smetana 16% tuku	1430 kJ	5,6 g	32 g	6,4 g	282 mg	230 mg	220 mg	160 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

tavený sýr 30% tuku, 50 g



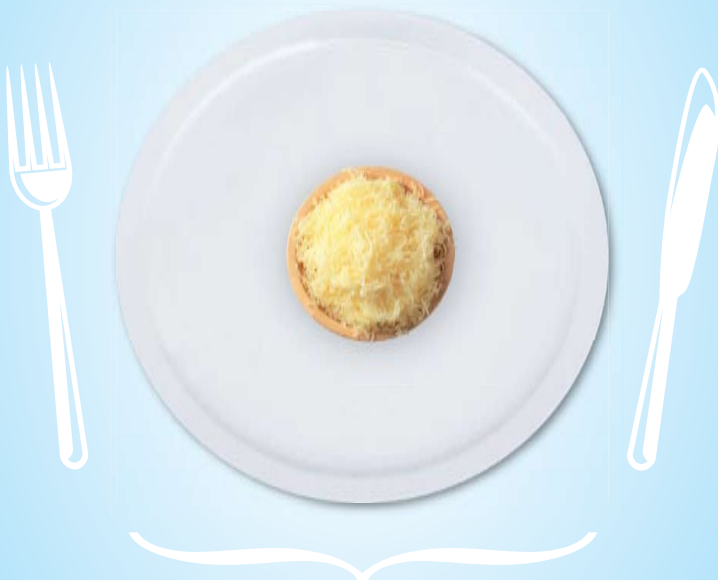
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
tavený sýr 30% tuku	356 kJ	8,9 g	5,4 g	0,4 g	50 mg	179 mg	300 mg	650 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

sýr Eidam strouhaný 30 % tuku, 30 g



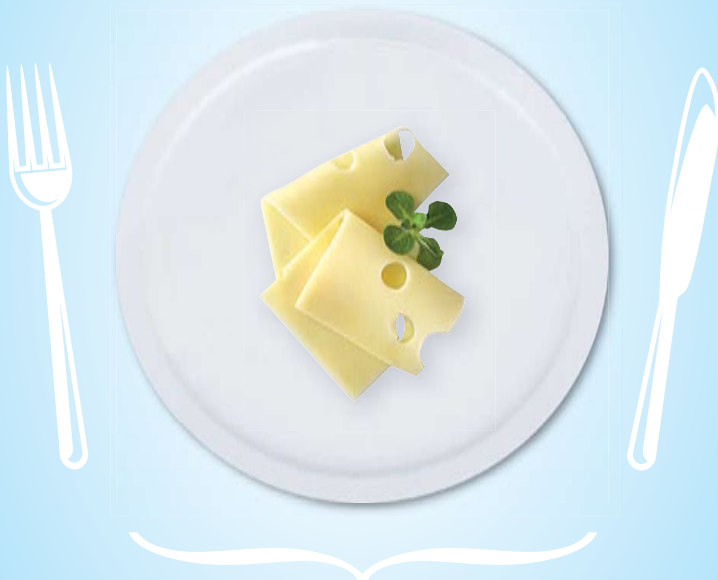
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
sýr Eidam strouhaný 30%	330 kJ	9,1 g	4,6 g	0,4 g	36 mg	143 mg	227 mg	260 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

sýr ementálového typu, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
sýr ementálového typu	796 kJ	14 g	14,7 g	1,2 g	48 mg	310 mg	471 mg	264 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

sýr Niva 50%, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

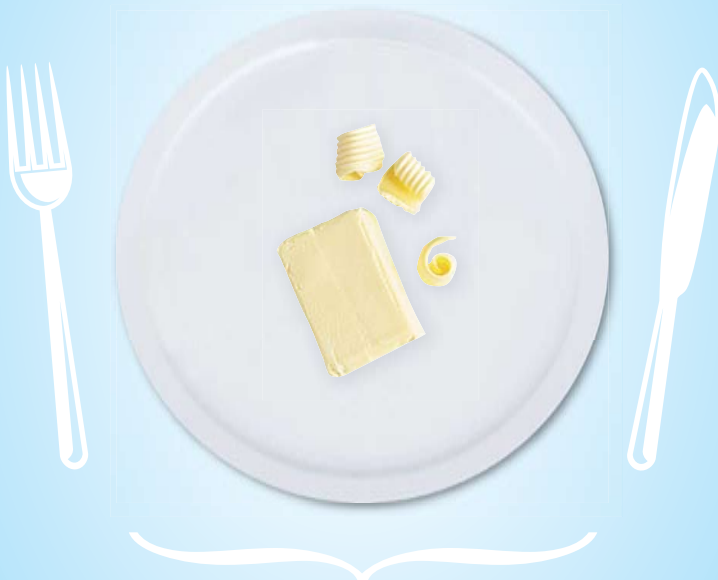
4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
sýr Niva 50%	1573 kJ	21,3 g	32,3 g	1,5 g	120 mg	372 mg	650 mg	1510 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

máslo, 10 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
máslo	308 kJ	0,1 g	8,3 g	0,1 g	2 mg	3 mg	2 mg	1 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

brynzová pomazánka, 1 porce

Složení jedné porce: 50 g ovčí brynzy, 30 ml kravského mléka (polotučné 1,5 % tuku), 5 g cibule, 2 g papriky mleté, 2 g pažitky



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

4 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
brynzová pomazánka	755 kJ	11,7 g	13,5 g	4,0 g	103 mg	341 mg	367 mg	463 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

tvářohová pomazánka, 1 porce

Složení jedné porce: 50 g měkkého tvarohu, 10 ml kravského mléka (polotučné 1,5% tuku), 10 g čerstvého másla



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
tvářohová pomazánka	523 kJ	6,7 g	9,6 g	2,5 g	77 mg	91 mg	74 mg	189 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

tvaroh s ovocem (libovolná tučnost), 50 g



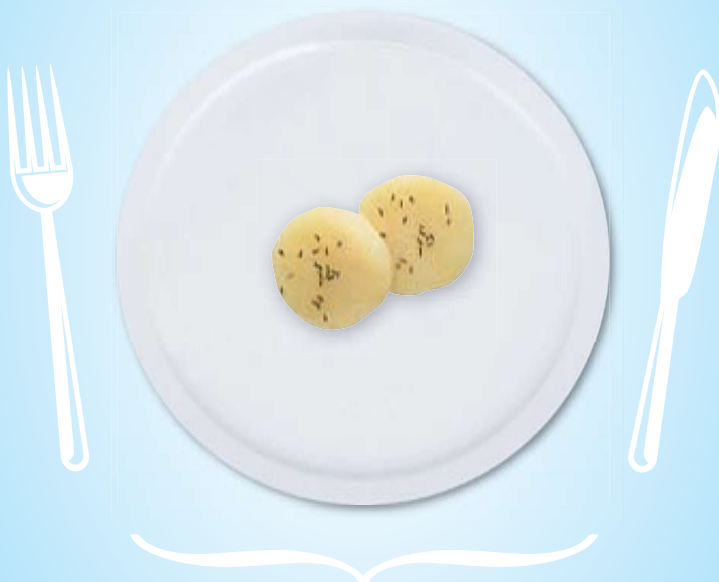
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
tvářoh s ovocem	232 kJ	2,6 g	1,5 g	7,9 g	98 mg	60 mg	48 mg	20 mg

MLÉKO, MLÉČNÉ VÝROBKY, SÝRY

sýr Harzer (tvarůžkového typu), 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED

**CUKROVINKY
SLADKOSTI**

bílá káva s cukrem, 250 ml



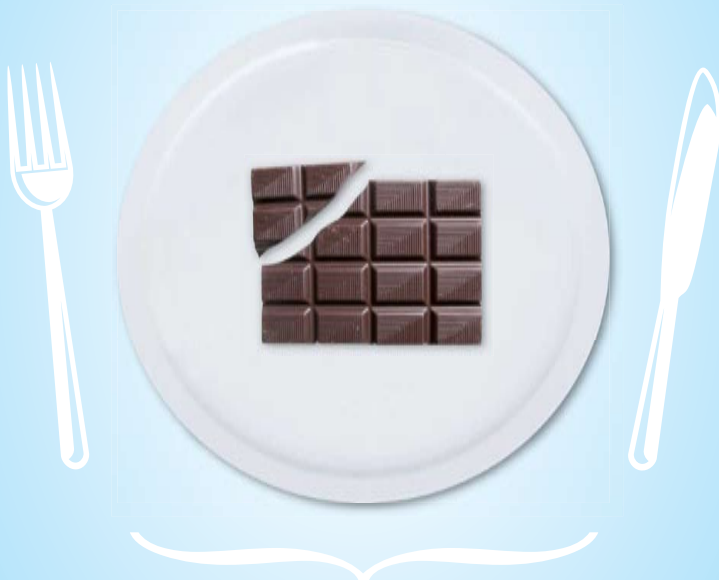
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
bílá káva s cukrem	668 kJ	6,8 g	4 g	23,8 g	320 mg	193 mg	240 mg	130 mg

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

mléčná čokoláda, 100 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
mléčná čokoláda	2214 kJ	8,4 g	30,3 g	59,4 g	28 mg	145 mg	103 mg	0 mg

CUKROVINKY, SLADKOSTI

ODHAD FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY NA PRVNÍ POHLED,

Tatranky oříškové, 1 ks, 50 g



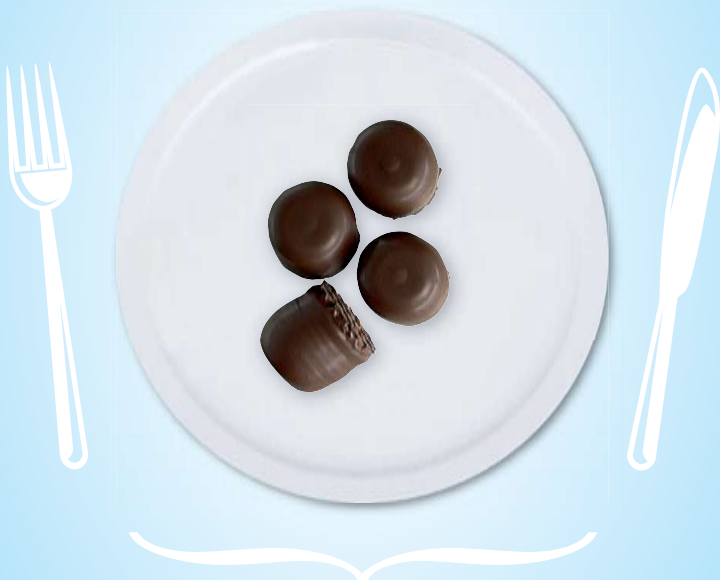
HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
Tatranky oříškové	1056 kJ	3,7 g	13,5 g	29,5 g	116 mg	68 mg	63 mg	27 mg

CUKROVINKY, SLADKOSTI

čokoládové pusinky, 4 kusy



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

1 FJ

želatinové bonbony, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
želatinové bonbony	689 kJ	0,7 g	0 g	42,2 g	48 mg	3 mg	7 mg	45 mg

ovesné vločky (müsli), 30 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

2 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
ovesné vločky (müsli)	454 kJ	3,9 g	2,1 g	20,4 g	104 mg	117 mg	17 mg	2 mg

sušenky z listového těsta, 50 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
sušenky z listového těsta	826 kJ	2,6 g	15 g	14,1 g	24 mg	27 mg	8 mg	18 mg

jablečný kompót, 150 g



HODNOTA FOSFÁTOVÉ JEDNOTKY

0 FJ

NUTRIČNÍ HODNOTY	Energie	Bílkoviny	Tuky	Sacharidy	Draslík	Fosfor	Vápník	Sodík
jablečný kompót	554 kJ	0,3 g	0,3 g	31,8 g	182 mg	0 mg	0 mg	0 mg