

## OBSAH

Správná výživa .....	6
Bílkoviny .....	9
Tuky .....	12
Sacharidy .....	15
Minerály .....	17
Vitaminy .....	19
Pestrá strava .....	21
Pyramida spotřebních košů .....	23
Technologické postupy .....	24
Svačiny .....	25
Polévky .....	32
Tradiční kuchyně netradičně .....	37
Zelenina .....	41
Masová jídla .....	46
Bezmasá jídla .....	54

V receptech je uváděno množství potravin na **10 porcí předškolního věku.**

Při použití receptů **pro jiné věkové kategorie**  
**vynásobte množství potravin koeficientem k:**

**mladší školní věk ..... k = 1,4**

**starší školní věk ..... k = 1,8**

**dospívající ..... k = 2**