

Obsah

Úvod

Energie

Živiny obsahující energii

bílkovina

tuky

esenciální mastné kyseliny

sacharidy, vláknina

alkohol

Vitaminy rozpustné v tucích

vitamin A (retinol)

vitamin D (kalciferoly)

vitamin E (tokoferoly)

vitamin K

Vitaminy rozpustné ve vodě

thiamin (vitamin B₁)

riboflavin (vitamin B₂)

niacin

vitamin B₆ (pyridoxin)

folát

kyselina pantotenová

biotin

vitamin B₁₂ (cobalamin)

vitamin C

Voda

Minerální látky

sodík, chlorid, draslík

vápník

fosfor

hořčík

Stopové prvky

železo

jod

fluorid

zinek

selen

měď, mangan, chrom, molybden

další stopové prvky

ultrastopové prvky

Tabulky a seznamy

tabulka I: Přehled, doporučený příjem, odhad pro příjem, normativy

tabulka II: Doporučený příjem na den

tabulka III: Odhad pro průměrný příjem na den

tabulka IV: výpočet růstových faktorů pro chlapce (tabulka IV a) a pro dívky

(tabulka 4 b) ve věku od 1 roku do 19 let

seznam spolupracovnic a spolupracovníků

seznam zkratk