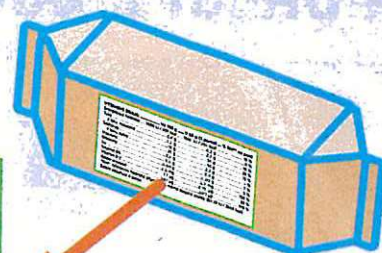




Výživové údaje –

Informace, které potřebujete pro správný výběr potravin

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE POVINNĚ NA VŠECH OBALECH POTRAVIN A NÁPOJŮ (AŽ NA NĚKOLIK VÝJIMEK) OD PROSINCE 2016!



Energetická hodnota
Jestli sníte víc, než kolik spálíte, budete přibírat!
Více než 400 kcal na 1 porci je mnoho, 100 kcal na 1 porci je mírné.

Povinné vyjádření
na 100 g nebo ml

Dobrovolný údaj:
• Velikost porce
• Počet porcí na balení
• Výživové údaje na porci

Povinné výživové údaje:
• Energetická hodnota
• Tuky, z toho nasycené mastné kyseliny
• Sacharidy, z toho cukry
• Bílkoviny
• Sůl

VÝŽIVOVÉ ÚDAJE:	Ve 100 g	V 65 g (1 porce)	% RHP* na porci
Energetická hodnota	1680 kJ / 401 kcal	1092 kJ / 261 kcal	13 %
Tuky	6,4 g	4,2 g	6 %
z toho nasycené mastné kyseliny	3,2 g	2,1 g	10 %
Sacharidy	78 g	51 g	20 %
z toho cukry	21 g	14 g	15 %
Vláknina	3,2 g	2,1 g	– %
Bílkoviny	5,3 g	3,4 g	7 %
Sůl	0,44 g	0,29 g	5 %
Vitamin B6	3,3 mg	2,1 mg	150 %
Vitamin B12	1,1 µg	0,75 µg	30 %
Kyselina listová	340 µg	220 µg	110 %

*RHP: referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8400 kJ / 2000 kcal).
Balení obsahuje 4 porce.

Referenční hodnoty příjmu pro důležité živiny:
8400 kJ / 2000 kcal
..... 70 g
..... 20 g
..... 260 g
..... 90 g
..... 50 g
..... 6 g

Dobrovolné údaje:
• Mononenasycené a polyenasycené mastné kyseliny
• Polyalkoholy
• Škroby
• Vlákna
• Vitamíny a minerální látky přítomné ve významném množství

Sledujte velikost porce (pokud je uvedena). Jedno balení může obsahovat více porcí. Při konzumaci celého balení se procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu násobí počtem porcí.

Dobrovolný údaj:
Procentní podíl jednotlivých živin z referenční hodnoty příjmu

Referenční hodnota příjmu pro důležité živiny vychází z energetického příjmu 2000 kcal. Vaše potřeby mohou být vyšší nebo nižší v závislosti na věku, pohlaví a míře fyzické aktivity.

S výběrem výživově hodnotných potravin poradí logo **Vím, co jím**. To zaručí minimální množství rizikových živin: nasycených tuků a trans tuků, přidaného cukru, soli. U některých potravin ohlídá i vlákninu a celkovou energii.

