

**ZDROJE VLÁKNINY (denní doporučený příjem 25 – 30 g)**

	<b>Obsah vlákniny na 100 g</b>	<b>V obvyklé porci</b>
<b>Fazole vařené/v konzervě</b>	6 g	200 g = 12 g
<b>Cizrna vařená/v konzervě</b>	4,5 g	200 g = 9 g
<b>Čočka vařená</b>	3,7 g	200 g = 7,4 g
<b>Brambory - vařené</b>	2,8 g	250 g = 7 g
<b>Žitný chléb</b>	10 g	50 g = 5 g
<b>Chléb pšenično-žitný</b>	4,6 g	50 g = 2,3 g
<b>Bílý rohlík</b>	3 g	50 g = 1,5 g
<b>Ovesné vločky</b>	7,2 g	50 g = 3,6 g
<b>Mandle</b>	12 g	30 g = 3,6 g
<b>Lněná semínka</b>	39 g	30 g = 11,6 g
<b>Jablko</b>	3,1 g	150 g = 4,7 g
<b>Banán</b>	2 g	120 g = 2,5 g
<b>Paprika červená</b>	4 g	200 g = 8 g
<b>Okurka salátová</b>	1 g	200 g = 2 g
<b>Rajčata</b>	2 g	200 g = 4 g

**Příklady snídaně a oběda s rozdílným obsahem vlákniny**

<b>Snídaně s malým podílem vlákniny</b>	<b>Snídaně s vysokým podílem vlákniny</b>
Rohlík 2 ks, trvanlivý salám 100 g <b>2890 kJ/3,7 g vlákniny</b>	Žitný chléb 80 g, gervais 80 g, rajče 100 g <b>1565 kJ/10 g vlákniny</b>
Koláček moravský 2 ks <b>1750 kJ/2,4 g vlákniny</b>	Ovesné vločky 70 g, banán 120 g, mléko 150 ml <b>1900 kJ/ 7,6 g vlákniny</b>
<b>Oběd s malým podílem vlákniny</b>	<b>Oběd s vysokým podílem vlákniny</b>
Hovězí maso 100 g, omáčka 150 ml, knedlík houskový 120 g <b>3090 kJ/1,7 g vlákniny</b>	Hovězí maso 100 g na mrkvi a hrášku 150 g, brambory 200 g <b>1720 kJ/11,3 g vlákniny</b>
Běžné těstoviny 70 g v syrovém stavu, brokolice 100 g, kuřecí maso 100 g, niva 30 g; <b>2370 kJ/5,3 g vlákniny</b>	Celozrnné těstoviny 70 g v syrovém stavu, brokolice 100 g, kuřecí maso 100 g, niva 30 g <b>2360kJ/8,1 g vlákniny</b>