

Diskuse:Redukční dieta

Postup redakčního zpracování

K redakční kontrole ještě zbývá • synonyma a název • obrázky a licence

V článku bylo zkontrolováno • zdroje • citace • kategorie a portály • členění a nadpisy • prolínkování • pravopis • typografie

Dokážete-li některé z doporučených úprav provést, směle se do nich pusťte! V případě jakýchkoli nejasností se můžete podívat do nápovědy nebo se nás zeptat, rádi Vám pomůžeme.

Refresh page

New thread

New comment

New comment

Send

Cancel

Připomínky k článku

Počítání kj hodnot


Dobrý večer. Mám prosbu. Když vaříte jídlo a obsahuje vodu, například polévky, počítá se do toho i ta voda? Když vařím třeba brokolicovou polévku, dám tam brambory, brokolici, trochu koření a 4 litry vody, ale nevím, jestli tam mám tu vodu také napočítat. Děkuji za radu. Švihlová. -- 109.81.127.198 12. 11. 2023, 19:43 (CET)

Answer

New comment

Send

Cancel

Dobrý den, voda žádné kalorie (a tedy ani kj) nemá. Nechápu ale, proč dáváte do brokolicové polévky brambory. Obsahují spoustu škrobu a skoro žádnou vlákninu, která je v redukčních dietách velmi důležitá (viz článek). Místo brambor lze přidat jiná zelená zelenina nebo luštěniny (obsahující spoustu vlákniny) - a polévka bude zas o kus zdravější. --  Barbora Kapustová 20. 11. 2023, 16:21 (CET)

Answer

New comment

Send

Cancel