

HMOTNOST PŘED A PO TEPELNÉ ÚPRAVĚ

PŘÍLOHY	V SYROVÉM STAVU	PO TEPELNÉ ÚPRAVĚ	ZMĚNA
BRAMBORY/BATÁTY VAŘENÉ	100 G	100 G	-
BRAMBORY / BATÁTY PEČENÉ, HRANOLKY	100 G	60 G	POKLES 40 %
TĚSTOVINY	100 G	230 G	NÁRŮST 2,3 X
KUSKUS	100 G	300 G	NÁRŮST 3X
RÝŽE, LUŠTĚNINY	100 G	250 G	NÁRŮST 2,5 X
BULGUR, POHANKA	100 G	280 G	NÁRŮST 2,8 X
MASO			
RESTOVANÉ, DUŠENÉ	100 G	70 G	POKLES 30 %
PEČENÉ	100 G	60 G	POKLES 40 %
RYBA	100	90 G	POKLES 10 %
ZELENINA			
VAŘENÁ	100 G	100-120 G	BEZE ZMĚNY NEBO NÁRŮST AŽ O 20 %
RESTOVANÁ	100 G	70-90 G	POKLES 10-30 %
PEČENÁ, GRILOVANÁ	100 G	60-70 G	POKLES 30-40 %

PŘÍKLADY:

V syrovém stavu vs. po tepelné úpravě:

60 g těstovin - 140 g

60 g kuskusu - 180 g

60 g rýže - 150 g

120 g masa - 85 g po tep. úpravě

*Přepočty jsou průměrné hodnoty, může se lišit konkrétní potravinou, typem úpravy, její délkou a teplotě.