

**Výživové údaje** se vyjadřují na 100 g nebo u tekutých potravin na 100 ml.

Může být použito slovo „energie“ nebo „energetická hodnota“.

**kJ = kilojouly, kcal = kilokalorie**  
**1 kcal = 4,18 kJ**

**Sacharidy** se rozumějí všechny sacharidy, které jsou metabolizovány v lidském organismu, vč. polyalkoholů.

**Cukry** tvoří podmnožinu sacharidů, kterými se rozumí všechny monosacharidy (např. glukóza) a disacharidy (např. sacharóza) s výjimkou polyalkoholů.

**Solí** se rozumí obsah ekvivalentu soli vypočtený podle vzorce:  $\text{sůl} = \text{sodík} \times 2,5$ . V těsné blízkosti výživových údajů se může nacházet formulace uvádějící, že sůl je v potravine obsažena výlučně v důsledku přirozeně se vyskytujícího sodíku.

**Vitamíny a minerální látky** (zde např. vápník) mohou být v tabulce uvedeny jen, pokud jich potravina obsahuje významné množství, tj. nejméně 15 % referenční hodnoty příjmu pro produkty jiné než nápoje a nejméně 7,5 % pro nápoje. Rovněž je nutné uvést také procentuální vyjádření referenční hodnoty příjmu.

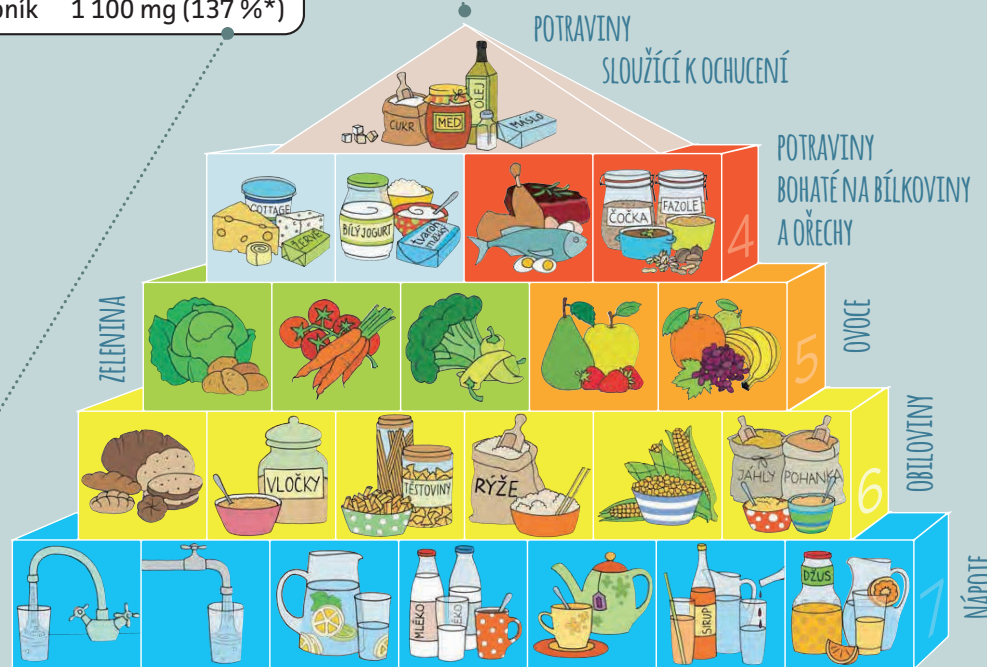
**\*Referenční hodnota příjmu (RHP)** má představovat optimální složení každodenní vyvážené stravy pro zdravého jedince, slouží pouze jako orientační hodnota, která byla stanovena pro zdravého člověka s průměrnou hmotností a fyzickou aktivitou. Zkratku RHP lze na etiketách potravin použít tehdy, pokud je na balení plně vysvětlena a spotřebitelé ji mohou snadno nalézt společně s prohlášením „Referenční hodnota příjmu u průměrné dospělé osoby (8 400 kJ/2 000 kcal)“.

### Výživové údaje na 100 g

<b>Energie</b>	1 108 kJ / 265 kcal
<b>Tuky</b>	16 g
<b>&gt; z toho nasycené mastné kyseliny</b>	10,3 g
<b>Sacharidy</b>	1,2 g
<b>&gt; z toho cukry</b>	1,2 g
<b>Bílkoviny</b>	28,9 g
<b>Sůl</b>	2,1 g
<b>Vápník</b>	1 100 mg (137 %*)

**Potravinová pyramida** je způsob grafického znázornění skupin potravin založený na jejich výživové hodnotě. Pyramida je rozdělena typicky do čtyř pater. Zařazení potravin do patra určuje, jak často by měl člověk danou potravinu konzumovat: čím vyšší patro, tím méně často.

Více informací  
k výživové pyramidě



(Zdroj: Státní zdravotní ústav Praha, 2018)

» **Tabulka výživových údajů** obsahuje **sedm základních výživových hodnot** (v tabulce tučně). Výživové **hodnoty** musejí být na balených potravinách **uvedeny povinně** a v daném pořadí. Pro některé potraviny existuje výjimka a výživové hodnoty na nich **uvedené být nemusí**. Jsou to například: nebalené potraviny (pečivo, v obchodě nakrájené sýry a masné výrobky aj.), nezpracované potraviny (čerstvé maso, zelenina, ovoce aj.), pokrmy podávané ve stravovacích službách, potraviny s obalem menším než 25 cm<sup>2</sup>, žvýkačky, droždí, káva, čaj, sůl, ocet, želatina, potravinářské přídatné látky, vody, do kterých nebylo přidáno nic kromě CO<sub>2</sub> či aromat, potraviny dodávané výrobcem v malém množství a jiné.

» Ve výjimečných případech, pokud není na obale potraviny dostatek místa, nemusí být údaje uvedeny v tabulce, ale mohou být v řadě za sebou.

» Základních sedm výživových údajů může být dobrovolně doplněno o množství jedné nebo více těchto živin: **mononenasycených mastných kyselin, polynenasycených mastných kyselin, polyalkoholů, škrobu, vlákniny, vitamínů a minerálních látek**.

» **Výživové údaje** představují **uzavřený seznam** obsahující údaj o energetické hodnotě a vyjmenovaných živinách a nelze do něj doplňovat žádné další výživové údaje (např. údaj týkající se cholesterolu, transmastných kyselin apod.).

» Hodnoty výživových údajů lze mimo vyjádření na 100 g nebo na 100 ml navíc vyjádřit také v přepočtu na porci nebo jednotku spotřeby.

» **Na obale potraviny je možné vybrané výživové údaje zopakovat**. Opakovat je možné samotný údaj o **energetické hodnotě** nebo údaj o **energetické hodnotě spolu s množstvím tuků, nasycených mastných kyselin, cukrů a soli**. Tyto opakované údaje musí být uvedeny v hlavním zorném poli. Jiné výživové údaje opakovat nelze.

Text letáku je informativního charakteru a není právně závazný.