**Praktické cvičení: doplňte informace k obrázkům, porovnejte řešení, diskutujte**

Název pokrmu: Smažený sýr s hranolky, obloha

* Lehce stravitelný
* Těžce stravitelný

Důvod: Smažené jídlo, tučný sýr, polotovar.

Dezidor. Wikimedia.org: Smažený sýr, hranolky, tatarská omáčka, obloha [online]. 2008-08-27 [cit. 2019-03-25]. Dostupný pod licencí Creative Commons Attribution 3.0 na WWW:<https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Sma%C5%BEen%C3%BD\_s%C3%BDr,\_hranolky,\_tatarsk%C3%A1\_om%C3%A1%C4%8Dka,\_obloha.jpg>.



Název pokrmu: Listový salát s kousky lososa, hráškem a limetkou

* Lehce stravitelný
* Těžce stravitelný

Důvod: Pokrm je z čerstvé zeleniny, ryby, bez pojítka

MAMA, Sunny. Wikimedia.org: *Mackerel and apple salad (17146141815)* [online]. 2015-05-04 [cit. 2019-03-25]. Dostupný pod licencí [Creative Commons Attribution-Share Alike 2.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/2.0) na WWW: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Mackerel\_and\_apple\_salad\_(17146141815).jpg>.

Název pokrmu: Vepřová pečeně, dušené zelí, houskový knedlík

* Lehce stravitelný
* Těžce stravitelný

Důvod: Knedlíky z bílé mouky, zahuštěné zelí, pečené maso s výpekem zahuštěným moukou

I. Wikimedia.org: *Knedlo zelo vepřo (3)* [online]. 2008-12-03 [cit. 2019-03-25]. Dostupný pod licencí [Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0) na WWW: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Knedlo\_zelo\_vep%C5%99o\_(3).jpg>.

Název pokrmu: Kuřecí vývar s těstovinou

* Lehce stravitelný
* Těžce stravitelný

Důvod: Vařená zelenina, vývar jako zdroj bílkovin, tekutina

Snotty. Wikimedia.org: *Bowl of chicken soup* [online]. 2006-07-19 [cit. 2019-03-25]. Dostupný pod licencí [Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0](http://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/) na WWW: <https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Bowl\_of\_chicken\_soup.jpg>.

Název pokrmu: Mrkvový krém se zázvorem a pórkem

* Lehce stravitelný
* Těžce stravitelný

Důvod: Vařená zelenina s trochou smetany, ochucená kořením, zasytí, ale lehce tráví

COHEN, James. flickr.com: *Carrot ginger soup* [online]. 2012-01-21 [cit. 2019-03-25]. Dostupný pod licencí [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/) na WWW: <https://www.flickr.com/photos/jcohen97/6738184447/>.



Název pokrmu: Ovocný salátový dezert

* Lehce stravitelný
* Těžce stravitelný

Důvod: Obsahuje pouze syrové ovoce zakápnuté naturální šťávou, jednoduché cukry v přiměřeném množství

Marco. flickr.com: *Fruit Salad Close-Up in a White bowl* [online]. 2018-07-18 [cit. 2019-03-25]. Dostupný pod licencí [CC-BY](https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/cz/) na WWW: <https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/29613485578/>.