**Tuky**

**-Víte o tom, že tuky tvoří glycerol a mastné kyseliny**

**-Víte o tom, že nemají obsahovat více jak 30 % energetického příjmu**

**-Víte o tom, že tuky jsou nasycené a nenasycené**

**-Víte o tom, že nasycené tuky jsou máslo, sádlo, hovězí, vepřové a skopové maso, vejce, mléko**

**-Víte o tom, že nenasycené jsou omega 3 a 6 mastné kyseliny-olivový, řepkový a rybí olej, mořské ryby**

**--Víte o tom, že nenasycené si neumíme v těle vyrobit a musí se dodávat třeba i ve formě kapslí, hlavně pokud nejíte ryby**

**--Víte o tom, že nenasycené mají velké protizánětlivé účinky**

**Simona Mateičková** [**s.mateickova@seznam.cz**](mailto:s.mateickova@seznam.cz) **774 900 864**

**zdravotní sestra, výživový poradce, měření Quantum, poradenství ohledně prevence, nezávislý konzultant společnosti Finclub a.s.**