**Součásti potravy**

**-Víte o tom, že bílkoviny jsou nejcennější složkou potravy**

**-Víte o tom, že další důležitou součástí potravy jsou tuky**

**-Víte o tom, že další důležitou součástí potravy jsou sacharidy**

**-Víte o tom, že další důležitou součástí je také vláknina=prebiotika**

**-Víte o tom, že další důležitou součástí jsou i probiotika=kultury živých mikroorganismů**

**-Víte o tom, že další nezbytnou součástí jsou tekutiny=voda**

**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.**