

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s.
Profilová práce — třída Ný
Nižší stupeň studia
2018/2019

PROKOPIUS Matyáš

Srovnávání výrobků značky „Clever“ a „Billa“

Vedoucí práce: PhDr. Jaroslav Najbert

Datum odevzdání: 23. května 2019

Poděkování	1
Úvod	2
Cíle a Metodika	3
1. BILLA	4
1.1. Co je to Billa.....	4
1.2. Charakteristika „Privat Labelu“ „Clever“ a „Billa“ (princip, marketing)	5
1.3. Značka „Clever“ a „Billa“	6
2. Srovnat chuť zvolených produktů „Billa“ a produktů „Clever“	7
3. Složení produktů	8
3.1. Tuky.....	8
3.2. Sacharidy	11
3.2.1. Monosacharidy.....	11
3.2.2. Oligosacharidy	11
3.2.3. Polysacharidy	11
3.2.4. Komplexní sacharidy	11
3.2.5. Kde jednotlivé sacharidy najdeme?	12
3.3. Bílkoviny	13
4. Porovnání složení produktů.....	14
5. Co jsem se tedy dozvěděl, co mě překvapilo a čeho jsem dosáhnul	16
5.1. Co jsem se dozvěděl	16
5.2. Co mě překvapilo.....	16
5.3. Čeho jsem dosáhnul.....	17
6. Závěr.....	18
Přílohy	19
Příloha č. 1: Podrobné složení jednotlivých potravin a údaje na 100g	19
Příloha č. 2: Slovníček pojmů	28
Příloha č. 3: Složky sloužící ke slazení	30
Příloha č. 4: Dotazníkové šetření	31
Zdroje:	41

Poděkování

Rád bych poděkoval všem, kteří se podíleli na mé práci a inspirovali mne, pomáhali mi utřídit si myšlenky a držet strukturu. Hlavně bych chtěl poděkovat mému

vedoucímu práce: PhDr. Jaroslavu Najbertovi

oponentovi: Mgr. Štěpáně Čiperové

Úvod

V úvodu mé profilové práce bych rád vysvětlil, proč jsem si vlastně vybral právě toto téma z oblasti potravinářského průmyslu.

Měl jsem k tomu více důvodů, ale tím hlavním je to, že už od mala mě hrozně moc baví vaření a trávení volného času v kuchyni. Moje první vzpomínka na dětství je, kdy mi jsou tři roky, jsem s maminkou v kuchyni a pečeme spolu perník. Byl to zřejmě první moment, kdy jsem si udělal vztah k vaření.

Dalším důvodem volby mého tématu je to, že jsem si při nákupech v prodejnách potravin řetězce Billa všiml označení „Clever“ na různých druzích potravin. Zajímalo mne, co se za tímto označením skrývá a jak se potraviny s tímto označením liší od těch ostatních.

Pro místo mého zkoumání jsem si vybral prodejny potravin řetězce Billa, kam chodím nejčastěji nakupovat.

Cíle a Metodika

Cílem mé profilové práce bylo zjistit, jak se od sebe liší výrobky Clever a Billa.

Abych mohl tento cíl splnit, prošel jsem si několikrát řady výrobků a vytipoval si ty výrobky, které jsou totožné a mohu je mezi sebou porovnávat.

Dále jsem si přečetl hodně o složení jednotlivých produktů. Nastudoval jsem si, čím jsou pro člověka významné složky potravin (jako jsou bílkoviny, tuky a sacharidy) a jaké by mělo být jejich ideální množství v denních dávkách potravin.

Druhým cílem mé profilové práce bylo udělat průzkum mezi lidmi, zda dokáží na základě chuti poznat, o který výrobek se jedná – zda Billa či Clever. Pro skupinku sedmnácti respondentů, mezi nimiž byli děti, muži i ženy různých věkových kategorií, jsem si připravil malý dotazníkový průzkum, kde měli chutnat a porovnávat předložené výrobky.

1. BILLA

1.1. Co je to Billa

Název vznikl složením dvou slov: „**BIL**iger“ a „**L**Aden“ = Levný obchod.

Billa je supermarket, který se v současné době nachází na území Rakouska, Slovenska, Bulharska, Ukrajiny, Ruska a v Čechách. Obchodní řetězec vlastní společnost REWE Group. Tento supermarket zaměstnává v České Republice 6 200 zaměstnanců¹.

Billa byla založena 7. prosince 1953 Rakušanem Karlem Wlaschekem z Vídně. Proslavila se hlavně tím, že byla prvním obchodem s drogistickým zbožím a dále také tím, že zde bylo zastoupeno hodně zboží za nízké ceny. První pobočka tohoto řetězce byla v České republice otevřena 26. října 1991 v Brně, takže na našem trhu působí již 27 let.



¹ Billa. *Wikipedia* [online]. Praha: wikipedia, 2018, 10.8.2018 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Billa>

1.2. Charakteristika „Privat Labelu“ „Clever“ a „Billa“ (princip, marketing)

Značky „Clever“ a „Billa“ jsou Privat Labely (soukromými značkami) řetězce Billa.

Co je Privat Label²? Jedná se o označení produktů, které vytvoří nějaký výrobce pro jinou společnost, ta ji následně nabízí pod svojí značkou, v tomto případě „Clever“ či „Billa“. Produkt se tedy následně prodává od různých výrobců pod stejným označením. Výrobce se tímto vzdává své identity a společnost, pro kterou byl vytvořen, rozhoduje a dohlíží na to:

- co se s výrobkem udělá
- jaký bude mít obal a vizuální identitu
- jaký bude jeho marketing
- za jakou cenu se bude prodávat

Pokusím se uvést příklad, jak funguje vznik výrobku pod označením „Privat Labelu“.

Mlékárna Olma vyrábí jogurty, které se jmenují Florian. Olma se snaží dostat své produkty do různých supermarketů a obchodů.

Zástupci řetězce Billa se domluví se zástupci výrobce Olma, že budou nabízet jogurty tohoto výrobce pod svou značkou. Princip soukromých značek je založen na vysokém obratu. Aby Billa docílila vyššího obratu tohoto jogurtu, musí jej nabídnout konečnému zákazníkovi levněji, aby jej nakupovalo více zákazníků. Billa zadá tedy Olmě, aby vytvořili jogurt, který bude např. o tři koruny levnější, než jsou ostatní nabízené jogurty. Olma musí být schopna nabídnout produkt za nižší cenu, aby se také mohl za nižší cenu prodávat. Tento výrobek se bude označovat a následně prodávat pod „Privat Labelem“. Společnost Olma tím, že vytvořila produkt pro jinou společnost, se vzdá své identity a celkového rozhodování nad „svým“ produktem. Vše si tedy bude řídit BILLA sama a Olma přijde o veškerá rozhodovací práva nad tímto produktem.

² Privátní značka. *Wikipedia* [online]. Praha: wikipedia, 2017 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Priv%C3%A1tn%C3%AD_zna%C4%8Dka

Privátní značka. *Marketingové noviny* [online]. Praha: Helena Kopecká, 2017 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: http://www.marketingovenoviny.cz/marketing_9936/

1.3. Značka „Clever“ a „Billa“

Ke svému bádání a srovnávání jsem si zvolil privátní značky „Billa“ a „Clever“.

Označení „Billa“, kde je červené logo na zlaté mašli, má označovat kvalitní produkty za výhodné ceny.

Co se skrývá za složení a chutě v produktech „Clever“, mě velmi zajímalo.

Loga, která jsou na výrobky umisťována a která jsem si vybral pro srovnání, uvádím zde:



V Bille je k nalezení řada výrobků pod souhrnným označením „Clever“ či „Billa“. Jedná se o ovoce, zeleninu, mléčné výrobky, uzeniny, pochutiny, ale i spotřební zboží, jako je např. toaletní papír, či kapesníčky.

V řetězci Billa je možno nalézt ale i jiné privátní značky, jako je:

- **Naše bio** (pro potraviny v BIO kvalitě)



- **Česká farma** (pro ovoce a zeleninu od českých pěstitelů)



- **Vocílka** (pro čerstvé maso z českých chovů)



- **BILLA regionálně** (pro lokální potraviny)



2. Srovnat chuť zvolených produktů „Billa“ a produktů „Clever“

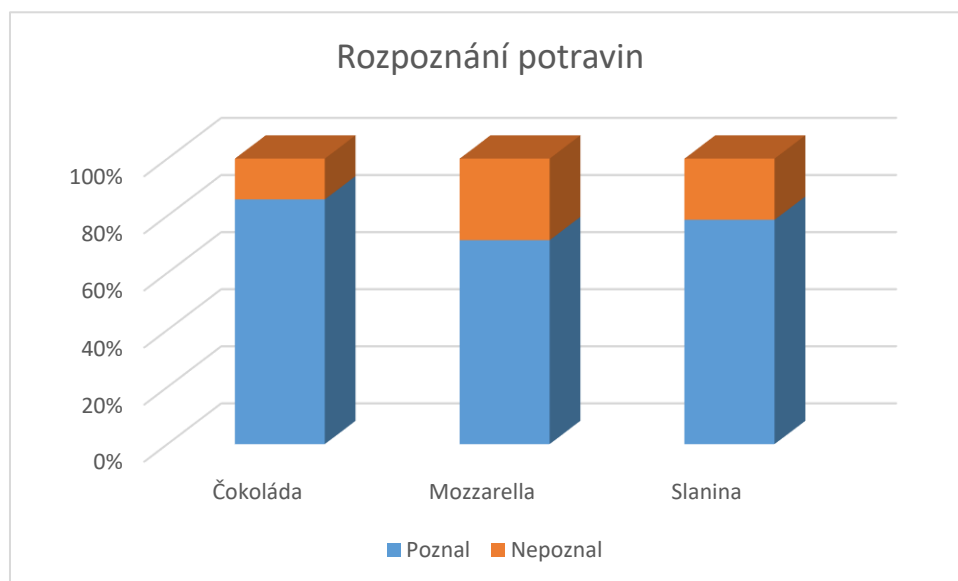
Vytyčit si stejné produkty pro porovnání bylo velmi obtížné, protože po prostudování privátních značek jsem zjistil, že pod označením „Billa“ a „Clever“ není mnoho zcela stejných produktů, které se dají jíst a chuťově porovnat.

Z nastudování privátních značek jsem zjistil, že pod označením „Billa“ by měly být kvalitní výrobky. Tedy nejen cenově dostupnější, ale především kvalitnější. Kvalitnější výrobek by měl mít lepší složení, ale zároveň mě i zajímalo, jestli i lépe chutná. Předpokládal jsem tedy, že výrobky pod označením „Billa“ v porovnání s výrobky pod označením „Clever“ budou chutnější a dotázaní tento rozdíl v chuti dokáží identifikovat.

Záznamy v dotazníkovém šetření, který jsem provedl na studentech a na dalších respondentech, uvádím v příloze č. 4.

Vytyčil jsem si pro srovnání chuti „sympatické“ produkty: **mozzarellu, slaninu a čokoládu.**

Výsledky dotazníkového průzkumu uvádím v tomto grafu (Počet respondentů = 17)



Na grafu je patrný jasný výsledek. Mezi potravinami Billa a Clever je velmi velký rozdíl v chuti i přes to, že se Clever snaží mít produkty chuťově totožné. Dotázaní po ochutnání ve valné většině případů poznali, o jakou značku se jedná.

3. Složení produktů

V této části se vám pokusím přiblížit základní složky potravinových produktů.

Těmi jsou BÍLKOVINY, TUKY a SACHARIDY.

3.1. Tuky

Zaměřil jsem se na následné:

- Co jsou tuky
- Kde se tuky vyskytují
- Jaké tuky bychom měli jíst
- Kterým tukům by bylo lepší se vyhnout

Tuky jsou velmi důležité pro naše tělo, i když většina z nás má tuky spojené s obezitou a automaticky je bere, že jsou špatné. Není to tak, protože tuky nám pomáhají udržovat zdravé srdce. Dělíme je tedy do dvou skupin, **zdravé** a **nezdravé tuky**, ale také je můžeme rozdělit na **zjevné** nebo na ty **skryté**.

3.1.1. skryté nebo zjevné

Zjevné tuky jsou ty, které si mažeme na chléb a na pečivo a používáme k omaštění, jako je třeba máslo, ale i margarín. Jednoduše řečeno jsou to ty tuky, které můžeme na první pohled rozeznat. Tyto tuky obsahují třetinu našeho příjmu tuků.

Zbylé dvě třetiny tuků jsou obsažené v ostatních potravinách, kde bychom je ani nečekali, těmto tukům říkáme: skryté tuky. Největším zdrojem skrytých tuků je tučné maso, masné výrobky, mléko a mléčné výrobky a pekařské výrobky. Jedná se o výrobky především z listového těsta, smažené výrobky, oplatky a sušenky s tukovou náplní nebo polevou a dorthy společně s ostatními zákusky.

3.1.2. dobré nebo špatné

„Tuky dobré i špatné mají stejnou energetickou hodnotu, stále to jsou a v energetickém denním příjmu by se měly přijímat do 30-35 % celkového doporučeného příjmu energie, a to v závislosti na věku, pohlaví, na míře fyzické aktivity. Je důležité, aby se to s těmi zdravými nepřehánělo, co se do celkového množství týče“^{1, 2, 3}

3.1.2.1. Dobré tuky

Obsahují převahu **mononasycených** a **polonasycených mastných kyselin**, které pomáhají udržovat normální hladinu cholesterolu, ale pokud nahradí nasycené mastné kyseliny, mohou hladinu cholesterolu i snižovat.

Mononasycené mastné kyseliny se vyskytují v olivovém a řepkovém oleji, avokádu a v oříškách – pistáciích, mandlích a v kešu.

Polonasycené mastné kyseliny jsou obsaženy převážně v rybách. Vyskytuje se v nich převážně omega 3 mastné kyseliny, které mají dobrý vliv na hladinu cholesterolu v krvi, na srdeční a cévní systém a hrají roli při ovlivňování mozku a očí. Jedná se především o tučné mořské ryby, jako jsou: losos, ančovičky, sardinky a tuňák, který mají vysoký obsah omega 3 mastných kyselin.

Další skupinou dobrých tuků jsou polonasycené mastné kyseliny, které obsahují omega 6 mastné kyseliny. Ovlivňují zdraví kůže, vlasů, nehtů a pomáhají navození hormonální a emoční rovnováhy. Vyskytují se v: slunečnicových semínkách, sóje a v některých kvalitních margarínech. Všechny tyto tuky jsou zdraví prospěšné.

„Omega 3 mastné kyseliny jsou obsaženy také v rostlinných zdrojích – lněném semínku a oleji, řepkovém oleji, sójových bobech, jde o tzv. Rostlinné omega 3“¹

¹ Nutriční terapeutka Zuzana Douchová

² Tuky, které pomůžou ke zdraví a naopak. *Vím co jím* [online]. Praha: Vím co jím, 2018 [cit. 2018-10-24].

³ Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Tuky,-ktere-nam-pomuzou-ke-zdravi-a-naopak_s10010x8759.html

3.1.2.2. Špatné tuky

Jsou ty, které obsahují velké množství **nasycených masných kyselin** a **trans mastných kyselin**. Právě tyto tuky jsou pro naše tělo škodlivé, zvyšují hladinu cholesterolu v krvi, mají negativní vliv na srdeční a cévní systém a způsobují obezitu.

Nasycené kyseliny se objevují v másle, tučných sýrech, tučném mase, paštice, ztužených tučných plnotučném mléku a v mléčných výrobcích, které obsahují vysoký počet tuků. Objevují se ale také ve sladkém pečivu a ve sladkostech, jako jsou koblihy, koláče, zákusky, dorty, ale v polevách na müsli tyčinkách, které vypadají jako zdravé, přesto obsahují škodlivé nasycené mastné kyseliny. Sacharidy

Společně s tuky a bílkovinami patří mezi hlavní živiny. Někdy se můžeme setkat s názvy uhlohydráty nebo uhlovodany, které jsou už zastaralé a neměly by se používat. Také cukr má svůj zastaralý název a tím je glycid, který se také nedoporučuje používat.

3.2. Sacharidy

Představují velkou skupinu chemických látek, jejíž základ tvoří takzvané cukerné jednotky. Podle počtu cukerných jednotek dělíme sacharidy na tři skupiny: MONOSACHARIDY, OLIGOSACHARIDY a POLYSACHARIDY

3.2.1. Monosacharidy

Obsahují jednu cukernou jednotku. Do této skupiny patří například:

- glukóza (hroznový cukr)
- frukóza (cukr ovocný)

3.2.2. Oligosacharidy

Obsahují 2 – 10 stejných nebo různých monosacharidů – například:

- sacharóza (řepný a třtinový cukr) se skládá z fruktózy a glukózy
- laktóza (cukr mléčný) se skládá z glukózy a galaktózy

Sacharidy obsažené v luštěninách (rafinóza, stachyóza, verbaskóza aj.) obsahují galaktózu a další.

3.2.3. Polysacharidy

Obsahují více než 10 monosacharidů – škrob, celulóza, pektin, inulin aj.

3.2.4. Komplexní sacharidy

Komplexní sacharidy neboli složené obsahují i jiné sloučeniny - například tuky, bílkoviny aj.

Monosacharidy a oligosacharidy se označují také jako sacharidy jednoduché, polysacharidy jako složené (komplexní).

3.2.5. Kde jednotlivé sacharidy najdeme?

Nejběžnějším jednoduchým sacharidem (cukrem) je sacharóza. Vyrábí se z cukrové řepy nebo z cukrové třtiny a legislativně jí označujeme jako cukr. Slouží jako sladidlo a přidává se do řady výrobků jako je třeba jemné a trvanlivé pečivo, snídaňových cereálií, cukrářských výrobků, cukrovinek a čokolády, zmrzlin, nealkoholických nápojů aj. Náš denní příjem je skoro dvojnásobný než by měl být, denní příjem cukru by měl být 60g, což většina z nás určitě nesplňuje. Už jenom tím, že vypijeme 600 ml slazeného nealkoholického nápoje, do sebe dostaneme denní dávku cukru. V potravinářství se cukr nahrazuje glukózovými, glukózo-fruktózovými nebo fruktózo-glukózovými sirupy (označení závisí na obsahu fruktózy).

Laktóza najdeme v mléce (4,7 %) a v různém množství v mléčných výrobcích

Glukóza je obsažena ve výše uvedených sirupech, v ovoci, hlavně v hroznech vinné révy a medu

Polysacharid (složený sacharid) škrob je hlavní složkou obiloviny a výrobků z nich, luštěnin, brambor

Nestravitelné polysacharidy – vláknina nachází se v ovoci, zelenině, luštěninách, houbách, ve výrobcích tmavé a celozrnné mouky (chléb, pečivo), ovesných vločkách, v některých druzích cereálií aj.

(Další potraviny sloužící ke slazení viz. Příloha č. 3)

3.3. Bílkoviny

Bílkoviny jsou pro naše tělo nepostradatelné, protože jsou právě jednou ze třech hlavních složek potravy společně s tuky a sacharidy. Ale jsou nepostradatelné také proto, že je můžeme získat pouze z vhodných potravin, zatímco tuky umíme vytvořit ze sacharidů a sacharidy z bílkovin. Díky pravidelnému příjmu bílkovin si udržujeme svalovou hmotu.

Doporučená denní dávka bílkovin

Doporučená denní dávka bílkovin je vždy počítána na váhu. Minimální příjem by měl být 0,8 gramů bílkovin na jedno kilo celkové váhy.

Například: muž vysoký 180 cm by měl denně přijmout minimálně 64 g bílkovin ($80 \times 0,8$).

Nezáleží na tom, jestli váží 70 nebo 120 kg, protože jeho ideální váha se pohybuje kolem 80 kg.

Žena při výšce 170 cm a ideální váze 65 kg by měla mít denně v jídelníčku 52 g bílkovin ($65 \times 0,8$).

Pokud nechcete vůbec počítat, můžete vzít jako referenční základ:

- 46 g bílkovin pro ženu
- 56 g bílkovin pro muže

Ideální příjem bílkovin u muže je 56 gramů. To se ovšem nerovná 56 gramům masa. Ve 100 gramech masa se nachází přibližně 20–24 gramů bílkovin, zbytek je pouze voda a tuk.

Pro přijmutí 56 gramů bílkovin je zapotřebí sníst alespoň: 200 gramů masa nebo 150 gramů tvrdého sýra nebo jeden a půl kilogramu jogurtu.

4. Porovnání složení produktů

Do svého nákupního koše jsem si pro porovnání složení zvolil následné produkty:

„Billa“ tatarská omáčka a „Clever“ tatarská omáčka

„Billa“ zmrzlina a „Clever“ zmrzlina

„Billa“ čokoláda a „Clever“ čokoláda (dotazníkové šetření na porovnání chuti)

„Billa“ bílý smetanový jogurt a „Clever“ smetanový jogurt

„Billa“ kečup a „Clever“ kečup

„Billa“ mozzarella a „Clever“ mozzarella (dotazníkové šetření na porovnání chuti)

„Billa“ anglická slanina a „Clever“ slanina (dotazníkové šetření na porovnání chuti)

Detailní složení všech výrobků uvádím v Příloze č. 1.

Zaznamenané hlavní rozdíly jednotlivých srovnaných produktů:

Tatarská omáčka

Cena srovnaných výrobků na 100 g je téměř identická, Billa má 2x vyšší energetickou hodnotu, více cukrů, sacharidů i více bílkovin. Obsahuje navíc okurku, petržel, pažitku, cibuli. Clever obsahuje více vody a emulgátory a stabilizátory.

Zmrzlina

Cena na 100 g je téměř identická, Billa obsahuje mléko, Clever ztužený rostlinný tuk. Clever má mléko a kakao pouze v polevě.

Čokoláda

Cena na 100 g je výrazně vyšší u Billy. Složení i z pohledu chuti je ovšem nesrovnatelné. Clever obsahuje o 20 % kakaové hmoty méně a nahrazuje to cukrem. Billa neobsahuje emulgátory.

Bílý smetanový jogurt

Cena na 100 g je o 1,7 Kč dražší u Billy, má 2x vyšší energetickou hodnotu, více tuku, sacharidů, Clever obsahuje emulgátory, Billa žádné ve svém složení nemá.

Kečup

Cena na 100 g je o 3,7 Kč dražší u Billy, má čtyřnásobek rajčatového protlaku (Billa 70 %, Clever 19 %). Clever obsahuje spoustu zahušťovadel a konzervantů. Clever hustotu dohání škrobem.

Mozzarella

Cena na 100 g je o 7,2 Kč dražší na 100 g u Billy, na základě chuti v testu výrazně obstála před Cleverem. Chuť často dotázaní vyhodnotili jako „umělou“. Mozzarella u Billy obsahuje 45 % tuku, u Cleveru není hodnota vůbec uvedena.

Anglická slanina

Cena na 100 g je o 2 Kč dražší na 100 g u Billy, Clever obsahuje ovšem výrazně menší procento masa. Mají v sobě stejné antioxidanty (askarban sodný- E301), stabilizátory (difosforečnany, které při vyšší konzumaci mohou způsobovat odvápnování kostí), konzervanty (dusitan sodný – E250, který může způsobit při vyšší konzumaci nevolnost)

5. Co jsem se tedy dozvěděl, co mě překvapilo a čeho jsem dosáhnul

5.1. Co jsem se dozvěděl

Dozvěděl jsem se toho opravdu hodně. Zjistil jsem, **co je to Privat Label** a jak celý tento princip včetně marketingu funguje.

Při zkoumání složení potravin jsem **objevil řadu látek**, o kterých jsem často slýchal, ale neměl jsem sebemenší tušení, co znamenají, zda jsou přírodní či syntetické, co mohou člověku způsobovat a z jakého důvodu se do potravin přidávají. Před začátkem mé profilové práce jsem neměl např. vůbec ponětí, co jsou to „éčka“ a k čemu se používají.

Dozvěděl jsem se, **jaké složky se používají ke slazení potravin**, viz. Příloha č. 3

Také jsem se toho dozvěděl spoustu o dělení tuků. Třeba jsem vůbec nevěděl, že máme dokonce i **dobré tuky**.

Dále jsem si také myslel, že **produkty Clever** se od **produktů Billa** nebudou vůbec lišit. Ale díky dotazníkovému průzkumu a porovnání složení jsem zjistil, že u řady totožných výrobků **jsou velké rozdíly**.

Jsem opravdu moc rád, že jsem si tuto profilovou práci vybral, velmi mne obohatila a k mému překvapení mě zpracovávání velmi bavilo. Dospěl jsem k závěru, že potraviny nelze kupovat jen podle toho, jak na první pohled vypadají a kolik stojí, ale je důležité vědět všechno o jejich složení.

5.2. Co mě překvapilo

Nejvíce mě překvapilo, jak samotný marketing funguje. Vůbec jsem nevěděl, že existuje něco jako Privat Label a myslel jsem si, že produkty Billa si Billa sama vyrábí, a že jednotlivá „éčka“ nemusí vždy znamenat, že je jídlo nezdravé.

5.3. Čeho jsem dosáhnul

Celkem jsem udělal sedmnáct dotazníků.

Zjistil jsem spoustu zajímavých informací o složení produktů.

Díky mému zkoumání jsem si vytvořil **slovníček pojmů**, viz. Příloha č. 2, do které se teď často vracím, když si chci objasnit složení potravin, které nakupuji.

6. Závěr

V závěru práce se pokusím shrnout všechny cíle, které jsem si stanovil, a podařily se mi úspěšně splnit.

1) Charakterizovat Clever Brand, princip a marketing.

Celý tento princip se je založen na Privat Labelu (neboli na soukromé značka) Funguje tak, že každý výrobce se snaží dostat své výrobky do supermarketů. Domluví se tedy s ředitelem Billy na tom, že v obchodě se budou prodávat jejich výrobky, ale ředitel bude chtít, aby byl výrobek levnější, protože ví, že si výrobek koupí víc lidí. Výrobce tedy vyrobí produkt, který se nebude jmenovat Florian (pouze příklad!!!), ale bude se jmenovat Clever či Billa.

2) Srovnat chuť produktů Clever a Billa.

Po nastudování privátních značek jsem se dozvěděl, že produkty pod označením Billa by měli být kvalitnější, tudíž by měly mít kvalitnější složení, ale také by měli mít dražší. Vytyčil jsem si tedy tři produkty, které jsem srovnával, vytvořil jsem si dotazník, který jsem následně použil na sedmnáct náhodných respondentů. Výsledky jsem nebyl moc překvapený, protože většina respondentů dokázala poznat, o který produkt se jedná, což mi udělalo velkou radost.

3) Zjistit cenu a složení produktů.

Po vytipování a nastudování složení produktů jsem začal srovnávat, ale nebylo to ta jednoduché, protože jsem jako většina lidí nevěděl, co daný prvek v potravinách znamená. Vytvořil jsem si tedy tabulky, díky které jsem se poté lépe orientoval ve složení a mohl tedy lehčeji určit, zda je toto složení lepší než druhé, nebo naopak.

4) Vyhodnotit srovnání ceny a složení.

U tohoto cíle bych se rád pozastavil. Myslím si, že lidé by měli nakupovat s rozumem, protože ne vždycky znamená, že dražší produkt je ten lepší. S tím souvisí, že by se lidé měli koukat nejen na cenu ale také na kvalitu složení, zda daný produkt neobsahuje barviva a další chemická opatření.

Myslím, že jsem si vybral dobré téma, protože díky tomu jsem se naučil poznávat lepší a horší složení, zjistil jsem, že ne vždycky jsou dražší produkty lepší než ty levnější a hlavně to, že se musí hledět nejen na cenu ale hlavně na složení.

Přílohy

Příloha č. 1: Podrobné složení jednotlivých potravin a údaje na 100g

Billa tatarská omáčka 380g

Řepkový olej 69%, ochucující směs se zeleninou 9%, (hořčice – pitná voda, hořčičné semeno, ocet kvasný lihový, jedlá sůl, výtažek z koření), okurka 27%, ocet kvasný lihový, cukr, jedlá sůl, cibule 3%, pažitka 1,5%, pitná voda, výtažek koření, vaječný žloutek 7% (z vajec nosnic ve volném pohybu), pitná voda, cukr, ocet kvasný lihový.

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota/	2762kJ
Energie	670kcal
Tuky	71g
➤ Nasycené mastné kyseliny	6,2g
Sacharidy	6,5g
➤ Z toho cukry	5,3g
Bílkoviny	1,2g
Sůl	1,5g

CENA na 100 g: 7. 90 CZK

Clever tatarská omáčka 375g

Emulgováno s obsahem tuku 40%. Pitná voda, Řepkový olej 40%, ocet kvasný lihový, cukr, okurky sterilované (okurky, pitná voda, ocet kvasný lihový, cukr, jedlá sůl) cibule, modifikovaný kukuřičný škrob, vejce, semínko hořčice, jedlá sůl, koření, byliny. Bez přídavku konzervantů.

Stabilizátory: guma guar, xanthan

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	1627Kj
Energie	395kcal
Tuky	41g
➤ Z toho nasycené mastné kyseliny	3,5g
Sacharidy	6,4g

➤ Z toho cukry	3,2g
Bílkoviny	<0,5g
Sůl	0,75g
CENA na 100 g: 7,20 CZK	

Billa zmrzlina 67g

Obnovené odstředěné mléko, hořká čokoláda 29% (cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, mléčný tuk, emulgátory: sojový lecitin, polyglycerylpolyricinoleát: extrakt z vanilky), cukr, kokosový olej, kakao 3,9%, glukózový sirup, sušená syrovátka. Může obsahovat stopy arašídů a skořápkových plodů.

emulgátor: mono a diglyceridy mastných kyselin,

stabilizátory: guma guar, karubin

Barvivo: E 150d, instantní káva

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	797Kj
Energie	190kcal
Tuky	8,6g
➤ Z toho nasycené mastné kyseliny	7,9g
Sacharidy	27g
➤ Z toho cukry	24g
Bílkoviny	0,6g
Sůl	0,02g

CENA na 100 g: 22.20 CZK

Clever zmrzlina 28g

Clever mražený krém s rostlinným tukem kakaový s kakaovou polevou. Pitná voda, kakaová poleva 23% (kokosový olej, cukr, sušené odstředěné mléko, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku 4,5%, emulgátor: sójový lecitin, aroma) cukr, glukózový sirup, kokosový olej, sušené odstředěné mléko, sušená syrovátka, kakaový prášek se sníženým obsahem tuku 2,2%. Může obsahovat stopy arašídů a skořápkových plodů.

emulgátor: mono a diglyceridy mastných kyselin

stabilizátory: guma guar, karubin

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	1201Kj
Energie	288kcal
Tuky	19g
➤ Z toho nasycené mastné kyseliny	17g
Sacharidy	26g

➤ Z toho cukry	22g
Bílkoviny	2,5g
Sůl	0,13g

CENA na 100 g: 21.10 CZK

Billa čokoláda 100g

Bio hořká čokoláda 70%. Bio kakaová hmota, bio třtinový cukr, bio kakaové máslo. Může obsahovat stopy skořápkových plodů, lepku a mléka. Obsah kakaové sušiny nejméně 70%

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	2423Kj
Energie	585kcal
Tuky	45g
➤ Z toho mastné nasycené kyseliny	28g
Sacharidy	33g
➤ Z toho cukry	27g
Bílkoviny	7,0g
Sůl	0,02g

CENA na 100 g: 49.90 CZK

Clever čokoláda 100g

Obsah kakaové sušiny nejméně 50%. Cukr, kakaová hmota, kakaové máslo, kakao se sníženým obsahem tuku. Může obsahovat arašídý, skořápkové plody, vejce, mléko a obilniny obsahující lepek, emulgátor (sójový lecitin), aroma

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	2062Kj
Energie	495kcal
Tuky	28g
➤ Z toho nasycené kyseliny	19g
Sacharidy	51g
➤ Z toho cukry	49g
Bílkoviny	4,6g
Sůl	0,04g

CENA na 100 g: 9.90 CZK

Billa jogurt 400g

Smetana, jogurtové kultury

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	483kJ
Energie	117kcal
Tuky	10g
➤ Z toho mastné kyseliny	7,1g
Sacharidy	3,3g
Z toho cukry	3,3g
➤ Bílkoviny	2,9g
Sůl	0,10g

CENA na 100 g: 4.90 CZK

Clever jogurt 500g

Mléko, mléčná bílkovina, jogurtová kultura, bifidobacterium sp. BB12 (10/g) a lactobacillus acidophilus LA5 (kultury obsahují laktózu)

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	280kJ
Energie	67kcal
Tuky	3,7g
➤ Z toho mastné kyseliny	2,4g
Sacharidy	4,6g
Z toho cukry	4,2g
➤ Bílkoviny	3,8g
Sůl	0,10g

CENA na 100 g: 3.20 CZK

Billa mozzarella 125g

Měkký plnotučný nezrající pařený sýr v nálevu obsah tuku v sušině minimálně 45%, obsah sušiny minimálně 36%. Pasterizované kravské mléko, jedlá sůl

regulátor kyselosti: kyselina citrónová

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	989kJ
Energie	238kcal
Tuky	18g
➤ Z toho mastné kyseliny	13g
Sacharidy	2,0g
Z toho cukry	1,0g
➤ Bílkoviny	17g
Sůl	0,70g

CENA na 100 g: 19.90 CZK

Clever Mozzarella 125g

Pasterované mléko, jedlá sůl, kyselina citrónová – mlékárenské kultury, mikrobiální syřidlo

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	1016kJ
Energie	245kcal
Tuky	18,5g
➤ Z toho mastné kyseliny	13g
Sacharidy	1,5g
Z toho cukry	1,5g
➤ Bílkoviny	18g
Sůl	0,50g

CENA na 100 g: 12.70 CZK

Billa kečup 910g

Rajčatový protlak 70%, pitná voda, cukr, kvasný ocet lihový, jedlá sůl, citrónová šťáva z koncentrátu, směs koření

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	455kJ
Energie	107kcal
Tuky	0,5g
➤ Z toho mastné kyseliny	0,0g
Sacharidy	24g
➤ Z toho cukry	22g
Bílkoviny	1,6g
Sůl	2,4g

CENA na 100 g: 5.90 CZK

Clever Kečup 1000g

Rajčatový protlak ochucený, pasterovaný. Pitná voda, rajčatový protlak 19%, cukr, modifikovaný škrob, jedlá sůl s jódem, kyselina octová, koření: muškátový oříšek, bílý pepř, kurkuma, zázvor, koriandr, pískavice řecké seno, kmín černý pepř. Může obsahovat stopy celeru
zahušťovadlo: xanthan

konzervant: sorban draselný

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	370kJ
Energie	87kcal
Tuky	0,0g
➤ Z toho mastné kyseliny	0,0g
Sacharidy	20,6g
➤ Z toho cukry	11,3g
➤ Bílkoviny	1,0g
Sůl	1,93g

CENA na 100 g: 2.20 CZK

Billa anglická slanina 100g

Vepřový bok 94%, pitná voda, jedlá sůl,

konzervant: E250, glukózový sirup

stabilizátory: E450, E451

antioxidanty: E301. Obsah tuku maximálně 45%

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	1408kJ
Energie	340kcal
Tuky	30g
➤ Z toho mastné kyseliny	8,6g
Sacharidy	2,9g
➤ Z toho cukry	<0,5g
Bílkoviny	15g
Sůl	2,3g

CENA na 100 g: 23.90 CZK

Clever anglická slanina 100g

Vepřový bok 54%, pitná voda, jedlá sůl,

konzervant: dusitan sodný, cukr

stabilizátory: difosforečnany,

antioxidant: askorban sodný,

barvivo: amoniaksulfitový karamel

Výživové údaje na 100g výrobku

Energetická hodnota	1396kJ
Energie	337kcal
Tuky	30g
➤ Z toho mastné kyseliny	8,6g
Sacharidy	1,6g
➤ Z toho cukry	<0,5g
Bílkoviny	15g
Sůl	2,3

CENA na 100 g: 21.90 CZK

Příloha č. 2: Slovníček pojmů

Modifikátor (Kondicionér)

Měnič, mění strukturu z hrudek na krémovou – tuk (upravovač)

Konzervant

Konzervanty zabraňují tomu, aby se v potravinách nestala žádná reakce, nebo aby nedošlo k žádné chemické přeměně

Dusitan Sodný– E250 – stabilizátor, konzervant, syntetický

Teplým rozkladem dusičnanu sodného, používá se především v masných výrobcích. Při konzumaci většího množství může způsobovat nevolnost

Antioxidanty

Omezují aktivitu kyslíku, přivádějí ho do méně reaktivního stavu nebo do nereaktivního stavu. Tím omezuje oxidaci v organismu a ve směsích

Askorban sodný– E301 – Antioxidant, syntetický

Sůl kyseliny askorbové (Vitamínu C), získává se chemickou reakcí kyseliny askorbové

Barviva

Používají se v potravinách na to, aby zvýraznily chuť a barvu. Vyskytuje se v potravinách a nápojích

Amoniak Sulfitový – E150d – barvivo, přírodní

Karamel – Vyrábí se teplým zpracováním cukrů za přítomnosti siřičitanových sloučenin a amoniaku

Regulátor kyselosti

Ovlivňují kyselost potravin

Kyselina citrónová

E330 – sekvestranty, regulátory kyselosti, antioxidanty, přírodní

Získává se fermentací, prodlužuje trvanlivost

Emulgátor

Emulgátory v potravinářství mají více důvodů. Jedním s hlavních důvodů, proč se v potravinářství používá je ten, že slouží jako rozptylovač tuků ve výrobku.

V moukách působí jako kondicionér, zkrátka změkčuje kůrku pečiva.

V cukrovinách a v masném průmyslu upravuje krystalizaci cukru, snaží se, aby tuk nebyl v podobě hrudek, ale v podobě pěny

Mono a diglyceridy mastných kyselin

471 – stabilizátor, emulgátor, živočišný původ, syntetický

Mono a diglyceridy mastných kyselin z jedlých tuků jsou syntetické látky. Získává se z tuků.

Stabilizátory

Stabilizátory v potravinách posilují potraviny (fyzicko-chemické vlastnosti potravin, vazby mezi bílkovinami a udržují barvu potravin)

✓ **Guma guar– E412** – stabilizátor, zahušťovadlo, emulgátor, přírodní

Získává se z bobovité rostliny Cyamopsis Tetragonoloba, takzvaná rozpuštěná vláknina. Indie, Pákistán a Austrálie.

✓ **Xanthan– E415** – stabilizátor, zahušťovadlo, emulgátor, pěnová látka, přírodní

Získává se z bakterií *Xanthomonas campestris*,

Přírodní polysacharid, který se používá především jako stabilizátor a zahušťovadlo.

✓ **Karubin– E410** – stabilizátor, zahušťovadlo, emulgátor, přírodní

Získává se ze semínek rohovníku (Svatojánského chleba)

✓ **Difosforečnany– E450** – Stabilizátory, kypřící látky, tavící soli, sekvestranty, regulátory kyselosti, emulgátory, syntetický

Difosforečnany mají řadu technických funkcí, získávají se z kyseliny fosforečné. Vysoké užití této látky může způsobit odvápnění kostí.

Příloha č. 3: Složky sloužící ke slazení

Hnědý cukr - je rovněž jako bílý cukr s malým množstvím minerálních a chuťových látek. Jeho význam ve výživě je téměř stejný jako význam bílého cukru

Melasa – pokud není od seriózních výrobců, může obsahovat zbytky agrochemikálií, mikroorganismy a další nevhodné látky. Její význam ve výživě je nadhodnocován jako u hnědého cukru.

Med je směs fruktózy a glukózy s malým množstvím dalších cukrů, malého množství vitamínů, minerálních látek, látek vonných a chuťových a dalších látek. Z hlediska výživového je jeho význam nadhodnocován, protože v organismu působí podstatně stejně jako sacharóza.

Javorový sirup je v podstatě roztok sacharózy (cukru) a malého množství vitamínů, minerálních látek, látek vonných a chuťových. Ceníme si především jeho chuti a vůně.

Agávový sirup obsahuje především fruktózu, tedy jednoduchý sacharid, jehož příjem bychom měli omezovat stejně, jako příjem cukru.

Příloha č. 4: Dotazníkové šetření (nejsou zde naskenované všechny dotazníky, pouze deset na ukázkou – originály doložím s vytištěnou verzí)

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 5. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa, maso bylo chutnější a kvalitnější, méně tučné, obecně chutnější.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Více mi chutnala Billa, byla kvalitněji zpracovaná (textura sýra), měla výraznější chuť, byla více slaná a kořeněná.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa chutnala nejlépe!!, Clever byla ze sušiny a téměř nebylo poznat, že se jedná o čokoládu (zanechávala pachut' v puse, byla výrazně sladší).

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Mírně.

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Od Billy určitě a od Cleveru nikdy nic a po ochutnávce to ani nijak nepánuji.

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 5. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa slanina je více solená, je z lepšího masa. Billa chutnala lépe, protože byla dosolená.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa byla o něco lepší, protože měla lepší chuť a nebyla tak gumová.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa čokoláda byla mnohem lepší, protože Clever byla strašně přeslazená a nedalo se moc poznat, že se jedná o čokoládu.

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Kupování výrobků levněji z masové výroby z Německa, Většinou se jeden produkt prodává pod více značkami

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Ano, Relativně často

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 5. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa, Clever byla rozbředlá.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa, Clever byla rozbředlá.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa, Clever chutnala méně kvalitně.

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Ne a Ne.

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Jo, když jsem měl málo peněz.

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 5. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Clever, byla tvrdší

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa, protože byla lepší, nebyla tak rozpatlaná.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Více mi chutnala od Cleveru, protože Billa byla až moc kvalitní, tudíž byla hořká.

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Ne a Ne.

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Ano

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 5. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Clever byla rozpatlaná a nebyla tak libová. Billa byla mnohem lepší.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa byla lepší, měla větší výraznější chuť a nebylo to takové bláto jako Clever.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa? Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Clever nemá chuť, Billa byla lepší

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Ne

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Jenom od Billy

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 5. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Stejně.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Clever.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa, byla víc hořká a nebyla tak strašně moc sladká.

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Značka, kterou vlastní řetězec Billa

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Ano

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 5. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Obojí stejně.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Billa byla lepší.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Clever, protože byla mléčná.

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Vůbec netuším.

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Ne.

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 7. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Méně masa, byla více rozplzlá.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Bez chuti.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Více kakaá.

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Ano

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Buráky

Čokoládu, okurky, Šunku, Mozzarellu

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 7. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Méně masa, byla více rozplzlá. Nedala se vůbec jíst

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Bez chuti. Má být měkká, ale byla tvrdá

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Není cítit čokoláda

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Ano

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Buráky

Čokoládu, okurky, Šunku, Mozzarellu

Dotazník pro srovnání chuti Billa a Clever

Datum 7. 10. 2018

Slanina

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Méně masa, byla více rozplzlá. Nedala se vůbec jíst. Aromatická chuť.

Mozzarella

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Bez chuti. Má být měkká, ale byla tvrdá. Umělá chuť.

Čokoláda

Poznali jste, jestli se jedná o Clever nebo Billa?

Ano/Ne

Co vám více chutnalo a proč?

Není cítit čokoláda

Víte, jak funguje Billa Brand a co to je?

Ano

Koupili jste si někdy něco od Cleveru nebo od Billy?

Buráky

Čokoládu, okurky, Šunku, Mozzarellu

Zdroje:

Citovaná Nutriční terapeutka Zuzana Douchová

Billa. *Wikipedia* [online]. Praha: wikipedia, 2018, 10.8.2018 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: <https://cs.wikipedia.org/wiki/Billa>

Éčka. *DTest* [online]. Praha: dTest, 2015 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: <https://www.dtest.cz/ecka?section=2>

Billa značka. *Billa* [online]. Praha: Billa, 2018 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: <https://www.billa.cz/sortiment/billa-znacka>

Clevet značka. *Billa* [online]. Praha: Billa, 2018 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: <https://www.billa.cz/sortiment/clever>

Tuky, které pomůžou ke zdraví a naopak. *Vím co jím* [online]. Praha: Vím co jím, 2018 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Tuky,-ktere-nam-pomuzou-ke-zdravi-a-naopak_s10010x8759.html

Privátní značka. *Wikipedia* [online]. Praha: wikipedia, 2017 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: https://cs.wikipedia.org/wiki/Priv%C3%A1tn%C3%AD_zna%C4%8Dka

Privátní značka. *Marketingové noviny* [online]. Praha: Helena Kopecká, 2017 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: http://www.marketingovenoviny.cz/marketing_9936/

Výživové údaje. *Semix zdravý život* [online]. Praha: Moravio, 2017 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: <http://www.zdravyzivot.com/clanky/vyzivove-udaje/>

Co jsou sacharidy a kde je najdeme. *Vím co jím* [online]. Praha: Vím co jím, 2015 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Co-jsou-sacharidy-a-kde-je-najdeme_s10010x9701.html

Kolik bílkovin doopravdy potřebujeme. *Rozumné hubnutí* [online]. Praha: Václava Kunová, 2015 [cit. 2018-10-24]. Dostupné z: <http://www.rozumnehubnuti.cz/kolik-bilkovin-doopravdy-potrebuje-pri-zdravem-hubnuti/>