

Téma : Výživná charakteristika králičieho mäsa



- **zaradenie** – biele, ľahko stráviteľné, dietetické mäso s jemnou chuťou a vynikajúcimi nutričnými vlastnosťami.
- **zloženie** :
 - nízky obsah tuku, purínu, cholesterolu a sodíka !
 - priaznivý obsah minerálnych látok, vitamínov a stopových prvkov!
 - vysoký obsah bielkovín bohatých na esenciálne aminokyseliny ! (hlavne lysín, leucín, treonín)
 - zdroj omega-3 mastných kyselín !
 - priaznivý pomer omega-3 / omega-6 mastných kyselín !
 - esenciálne aminokyseliny si naše telo nevie samo syntetizovať, musí ich preto získavať z potravy
 - pre človeka sú esenciálne lysín, leucín, treonín, izoleucín, fenylalanín, tryptofan, metionín, arginín, valín a histidín (pre deti) Všetky tieto aminokyseliny králičie mäso obsahuje !
 - ľudský organizmus je schopný vyprodukovať si všetky mastné kyseliny, ktoré potrebuje s výnimkou dvoch: (obidve sú obsiahnuté v králičom mäse !) kyseliny linolovej (LA), omega-6 mastnej kyseliny, a kyseliny alfa-linolénovej (ALA), omega-3 mastnej kyseliny
- **minerálne** Látky obsiahnuté v králičom mäse : draslík | vápnik | horčík | fosfor | železo | meď | selén | zinok.
- **vitamíny** obsiahnuté v králičom mäse : komplex vitamínov skupiny B (B1-B12), vitamín E.

VÝŽIVNÁ CHARAKTERISTIKA KRÁLIČIEHO MÄSA

<https://www.kaloricketabulky.sk/potraviny/kralik-maso>

Jedinečnosť králičieho mäsa spočíva v nutričných hodnotách vysokého obsahu selénu ! nízkeho obsahu tuku, sodíka a cholesterolu. vysokému obsahu minerálnych látok a stopových prvkov, vysoká úroveň základných aminokyselín, neobsahuje kyselinu močovú a má nízky obsah purínov. Pri pravidelnej konzumácii chráni cievne steny, prevencia trombózy. Je vhodnou potravinou pre hypertonikov, diabetikov, pri zvýšenej fyzickej námahe, kulturistike, športovcov. Králičie mäso je vhodné pre všetky vekové kategórie.



PORÁŽKA KRÁLIKOV A ICH SPRACOVANIE DO JATOČNÉHO TELA.

<https://sk.farmcityday.com/1495-how-to-hammer-and-cut-a-rabbit.html>

<https://ahtate.ru/kucha%C5%99stv%C3%AD/12594-ako-nakr%C3%A1jame-kr%C3%A1li%C4%8Die-jato%C4%8Dn%C3%A9-tel%C3%A1-do-kr%C3%A1snych.html>