

# VITAMIN D

## Co je vitamin D?

Je známý jako **sluneční vitamin**, protože jej tělo dokáže působením **slunečního záření** syntetizovat v kůži. V zimním období, kdy slunce nesvítlí tak intenzivně, trpíme jeho nedostatkem.

## Jaké jsou úkoly vitaminu D?

**ROZMANITÉ**, plní v lidském organismu řadu důležitých úloh a má pozitivní vliv na naše kosti, svaly, zuby a imunitní systém.\*

## Jaké jsou příznaky nedostatku vitaminu D?

Nejčastěji pociťujeme nedostatek vitaminu D od podzimu do jara, kdy máme méně slunečního záření. Cítíme se unaveně, sklesle a bez nálady. Nízká hladina se také odrazí na přirozené obranyschopnosti.

## Můžu přijímat vitamin D potravou?

Naštěstí nemusíme spoléhat pouze na slunce, existují i jiné způsoby, jak tento vitamin do těla doplnit. Můžeme ho pravidelně užívat ve formě doplňků stravy nebo si pochutnat na potravinách, které „děčko“ obsahují.

Vynikajícím každodenním zdrojem je právě chléb a pečivo z naší novinky - **Mix DĚČKO**.

Pouze 100 g chleba nebo pečiva vyrobeného dle naší receptury je **dostačující k pokrytí více než 35 % doporučené denní dávky vitaminu D**.

### Průměrné výživové hodnoty ve 100 g upečeného výrobku:

Energetická hodnota	1213,7 kJ (290,3 kcal)
Tuky	8,7 g
- z toho nasycené mastné kyseliny	0,7 g
Sacharidy	41,6 g
- z toho cukry	3,3 g
Vláknina	6,2 g
Bílkoviny	9,8 g
Sůl	1,4 g
Vitamin D	1,75 µg

# Chlebič Děčko



Suroviny:	Množství (kg):
Mix DĚČKO	50,0
Žitná mouka tmavá (chlebová)	30,0
Pšeničná mouka hladká chlebová	20,0
Olaj jedlý	3,0
Droždí pekařské	2,2
Sůl jodlá	2,0
IREKS SAUER	1,8
Voda pitná	57,0

  

Doba mísení:	4 + 6 min
Teplota těsta:	26 - 28 °C
Zrání těsta:	15 + 10 min
Navážka těstového kusu:	360 g
Doba kynutí:	40 - 50 min
Teplota pečení:	240/230, 200/190 °C
Doba pečení:	30 - 40 min

\* Vitamin D přispívá k udržení normálního stavu kostí (Nařízení EU č. 432/2012)  
Vitamin D přispívá k udržení normální činnosti svalů (Nařízení EU č. 432/2012)  
Vitamin D přispívá k udržení normálního stavu zubů (Nařízení EU č. 432/2012)  
Vitamin D přispívá k normální funkci imunitního systému (Nařízení EU č. 432/2012)

Dbejte na vyváženou a pestrou stravu a zdravý životní styl. Není určeno jako náhrada pestré stravy, pravidelná spotřeba těchto pekařských výrobků k tomu pouze přispívá.