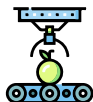


ILE WODY ZAWIERAJĄ PRODUKTY SPOŻYWCZE?



SOKI, NAPOJE, MLEKO, HERBATA, KAWA	85-100%
ŚWIEŻE: WARZYWA, OWOCE I GRZYBY	75-95%
RYBY	50-80%
MIĘSO I PRZETWORY, SERY, JAJA	40-75%
MASŁO I MARGARYNY	15-55%
PIECZYWO	25-40%
PRODUKTY ZBOŻOWE, MĄKI	7-15%
ROŚLINY STRĄCZKOWE SUCHY	8-12%

Co ma wpływ na zawartość wody w produktach spożywczych?



OBRÓBKA
TECHNOLOGICZNA



CZAS
PRZECHOWYWANIA

Dzienne zapotrzebowanie na płyny



DOROSŁA
OSOBA OK.

2 L



DZIECI I MŁODZIEŻ
CO NAJMNIEJ

1,5 L



Ministerstwo
Zdrowia



Więcej informacji na:

→ ncez.pzh.gov.pl