



Základní přehled

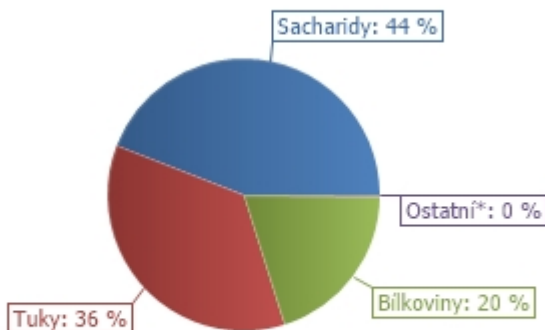
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1347 kcal	148.5 g	36.1 g	53.5 g	15.2 g	67.3 g	13.5 g	342.1 mg	451.8 mg	20.1 mg
DDD / Cíl	73 %	65 %	44 %	85 %	OK	143 %	45 %	114 %	45 %	21 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	6 mg	1801 mg	1732 mg	911 mg	191 mg
DDD / Cíl	38 %	OK	87 %	130 %	64 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

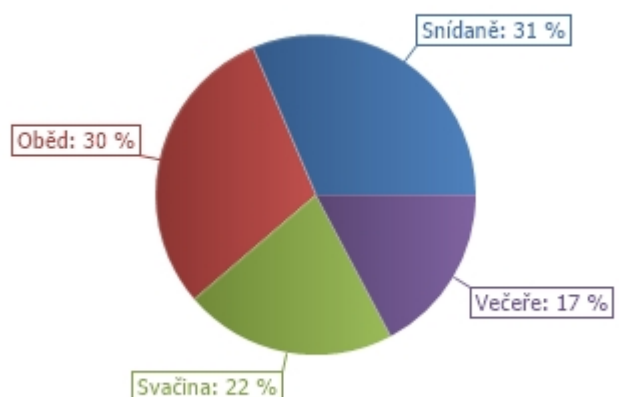
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	-	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	-	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie *1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal*

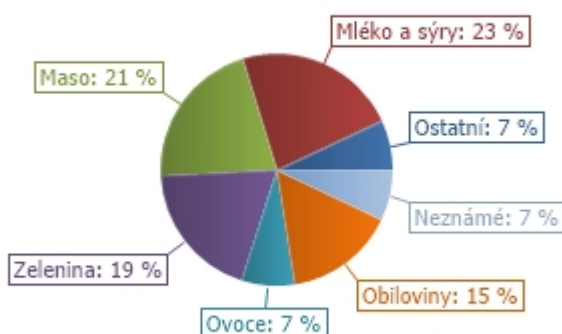


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 22. dubna
2022

Klient Holka Jedna

Základní údaje *DDD*

Alkohol (ethanol)	0.0 g	(max: 10)
Bílkoviny	67.3 g	47 (max: 120)
Cukry	36.1 g	83
Energie	5635.5 kJ	7700
Popel	7.7 g	
Sacharidy	148.5 g	230 (185 - 280)
Tuky	53.5 g	63 (52 - 88)
Vláknina	13.5 g	(min: 30)
Voda	572.8 g	2600

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	5.6 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	625.7 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	93.2 µg	300
Cholin	129.7 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	25.9 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	18.0 NE	13
Niacin vit. B3	10.1 mg	12
Retinol - vit.A	319.1 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	0.9 mg	1.1
Thiamin B1	0.7 mg	1
vit. B12	3.2 µg	3
vit. B5	4.1 mg	6
vit. B6	1.4 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	62.0 µg	60
vit.C	20.1 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	266.0 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	2.9 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky *DDD*

Mangan	2.3 mg	(2 - 5)
Měď	1.1 mg	(1 - 5)
Selen	59.3 µg	60
Zinek	6.2 mg	7 (max: 25)
Železo	5.8 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	10.3 g	
Fruktóza	7.0 g	(15 - 50)
Galaktóza	0.3 g	
Glukóza	6.3 g	
Laktóza	6.7 g	
Maltóza	0.3 g	
Manitol	0.0 g	
Monosacharidy	13.5 g	
Polyoly	0.0 g	
Rafinóza	0.0 g	
Sacharóza	3.3 g	
Sorbitol	0.1 g	

Stachyóza 0.0 g

Ostatní *DDD*

Aspartam	0.0 mg	
GI (max)	65.0 -	
Kofein	0.0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0.0 g	
Theobromin	0.0 mg	(max: 500)

Minerály *DDD*

Draslík	1732.4 mg	2000
Fosfor	910.5 mg	700
Hořčík	191.1 mg	300
Sodík	1801.3 mg	(550 - 2400)
Vápník	451.8 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	26.3 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	342.1 mg	300
MUFA	10.1 g	(18 - 24)
PUFA	4.9 g	
SAFA	15.2 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0.1 g	
ω-3	0.1 g	1,1
ω-6	3.3 g	12

Aminokyseliny *DDD*

Alanin	2.4 g	3.6
Arginin	2.8 g	4.2
Cystin	0.8 g	1
Fenylalanin	2.4 g	3.4
Glycin	2.0 g	3.2
Histidin	1.3 g	2.2
Isoleucin	2.4 g	3.6
K.asparagová	4.8 g	6.5
K.glutamová	9.8 g	15
Leucin	4.0 g	6.1
Lysin	3.4 g	5.3
Methionin	1.2 g	1.8
Prolin	3.1 g	5.2
Serin	2.6 g	3.5
Threonin	2.0 g	3
Tryptofan	0.6 g	0.9
Tyrosin	1.9 g	2.8
Valin	2.8 g	4

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	20/30 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	22:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0.3:0.7	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	149/36 g	