

### Základní přehled

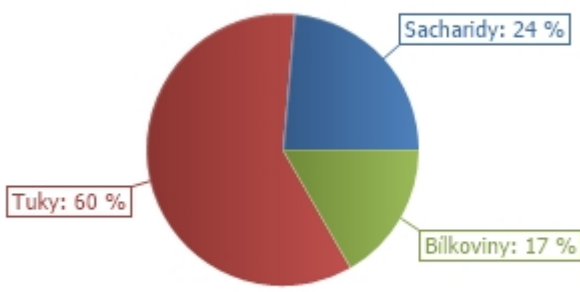
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	2076 kcal	124.8 g	37.2 g	140.0 g	21.8 g	88.2 g	23.5 g	298.8 mg	556.2 mg	17.9 mg
<b>DDD / Cíl</b>	113 %	54 %	45 %	222 %	109 %	188 %	78 %	100 %	56 %	19 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	9 mg	1699 mg	2052 mg	1227 mg	380 mg
<b>DDD / Cíl</b>	59 %	OK	103 %	175 %	127 %

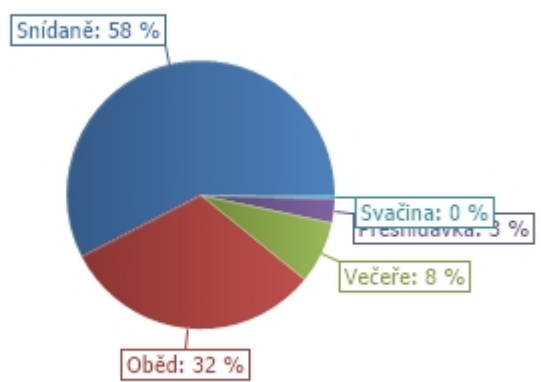
### Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	0.9 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	21.2 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

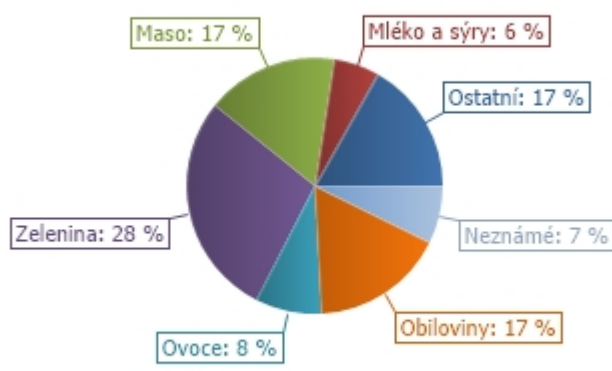


### Rozložení energie v jídlech

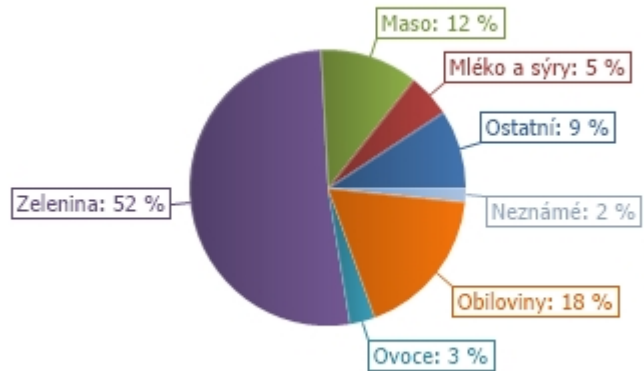


\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

### Kategorie podle hmotnosti



### Kategorie podle energie



Datum pátek 22. dubna  
2022

Klient Marie Jahodová

**Základní údaje** DDD

Alkohol (ethanol)	0.0 g	(max: 10)
Bílkoviny	88.2 g	47 (max: 120)
Cukry	37.2 g	83
Energie	8685.6 kJ	7700
Popel	9.0 g	
Sacharidy	124.8 g	230 (185 - 280)
Tuky	140.0 g	63 (52 - 88)
Vláknina	23.5 g	(min: 30)
Voda	635.3 g	2600

**Vitamíny** DDD

Alfa tokoferol	2.8 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	515.2 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	245.2 µg	300
Cholin	190.2 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	28.0 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	19.1 NE	13
Niacin vit. B3	9.7 mg	12
Retinol - vit.A	272.8 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	1.3 mg	1.1
Thiamin B1	1.2 mg	1
vit. B12	3.1 µg	3
vit. B5	4.2 mg	6
vit. B6	1.8 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	43.7 µg	60
vit.C	17.9 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	262.5 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	2.4 µg	20 (max: 50)

**Stopové prvky** DDD

Mangan	6.9 mg	(2 - 5)
Měď	3.1 mg	(1 - 5)
Selen	57.0 µg	60
Zinek	9.1 mg	7 (max: 25)
Železo	8.8 mg	15

**Ostatní sacharidy, polyoly** DDD

Disacharidy	19.2 g	
Fruktóza	5.3 g	(15 - 50)
Galaktóza	0.5 g	
Glukóza	4.9 g	
Laktóza	7.3 g	
Maltóza	2.4 g	
Manitol	0.0 g	
Monosacharidy	10.7 g	
Polyoly	0.0 g	
Rafinóza	0.0 g	
Sacharóza	9.5 g	
Sorbitol	0.1 g	

Stachyóza 0.0 g

**Ostatní** DDD

Aspartam	0.0 mg	
GI (max)	0.0 -	
Kofein	26.7 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0.0 g	
Theobromin	2.7 mg	(max: 500)

**Minerály** DDD

Draslík	2052.5 mg	2000
Fosfor	1227.2 mg	700
Hořčík	379.6 mg	300
Sodík	1699.4 mg	(550 - 2400)
Vápník	556.2 mg	1000 (600 - 2500)

**Lipidy a látky tukové povahy** DDD

Fytosteroly	123.6 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	298.8 mg	300
MUFA	20.1 g	(18 - 24)
PUFA	75.0 g	
SAFA	21.8 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0.3 g	
ω-3	13.7 g	1,1
ω-6	57.7 g	12

**Aminokyseliny** DDD

Alanin	2.8 g	3.6
Arginin	5.4 g	4.2
Cystin	0.9 g	1
Fenylalanin	2.8 g	3.4
Glycin	2.5 g	3.2
Histidin	1.6 g	2.2
Isoleucin	2.7 g	3.6
K.asparagová	6.3 g	6.5
K.glutamová	10.8 g	15
Leucin	4.8 g	6.1
Lysin	3.2 g	5.3
Methionin	1.3 g	1.8
Prolin	3.2 g	5.2
Serin	3.4 g	3.5
Threonin	2.4 g	3
Tryptofan	0.7 g	0.9
Tyrosin	2.0 g	2.8
Valin	3.3 g	4

**Specifické indexy příjmu živin** DDD

Aminokys. esenc/neesen	23/37 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	4:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:3.4:0.9	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	125/37 g	