



Základní přehled

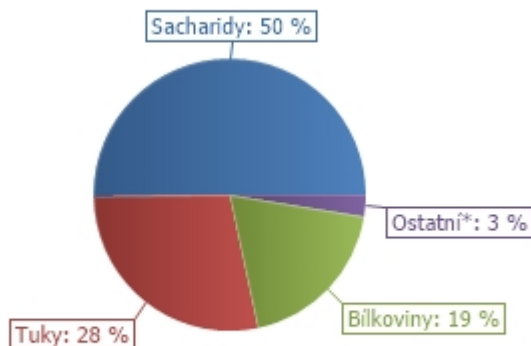
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1500 kcal	188.2 g	41.4 g	46.9 g	12.0 g	71.7 g	23.0 g	434.1 mg	359.2 mg	26.8 mg
DDD / Cíl	82 %	82 %	50 %	74 %	OK	152 %	77 %	145 %	36 %	28 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	15 mg	2128 mg	1520 mg	834 mg	186 mg
DDD / Cíl	103 %	OK	76 %	119 %	62 %

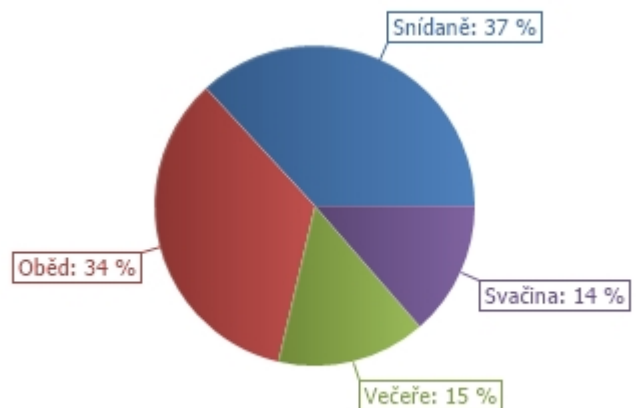
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	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

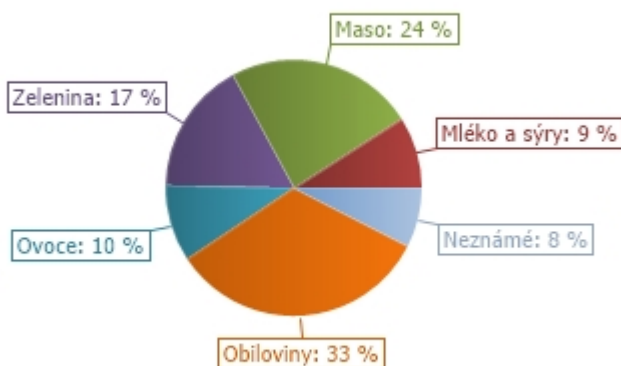


Rozložení energie v jídlech

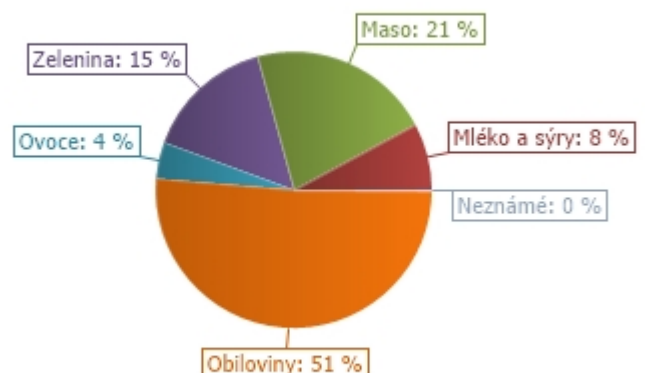


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 22. dubna
2022

Klient Tereza Dvě

Základní údaje *DDD*

Alkohol (ethanol)	0.0 g	(max: 10)
Bílkoviny	71.7 g	47 (max: 120)
Cukry	41.4 g	83
Energie	6275.7 kJ	7700
Popel	8.1 g	
Sacharidy	188.2 g	230 (185 - 280)
Tuky	46.9 g	63 (52 - 88)
Vláknina	23.0 g	(min: 30)
Voda	440.8 g	2600

Vitamíny *DDD*

Alfa tokoferol	2.5 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	100.7 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	107.9 µg	300
Cholin	148.1 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	32.6 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	15.6 NE	13
Niacin vit. B3	13.0 mg	12
Retinol - vit.A	273.8 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	1.0 mg	1.1
Thiamin B1	0.8 mg	1
vit. B12	2.7 µg	3
vit. B5	4.2 mg	6
vit. B6	1.4 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	44.6 µg	60
vit.C	26.8 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	200.9 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	2.1 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky *DDD*

Mangan	3.5 mg	(2 - 5)
Měď	1.3 mg	(1 - 5)
Selen	62.4 µg	60
Zinek	6.7 mg	7 (max: 25)
Železo	15.4 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly *DDD*

Disacharidy	2.6 g	
Fruktóza	5.0 g	(15 - 50)
Galaktóza	0.1 g	
Glukóza	4.3 g	
Laktóza	0.1 g	
Maltóza	0.2 g	
Manitol	0.0 g	
Monosacharidy	9.3 g	
Polyoly	0.0 g	
Rafinóza	0.0 g	
Sacharóza	2.3 g	
Sorbitol	0.1 g	

Stachyóza 0.0 g

Ostatní *DDD*

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

Minerály *DDD*

Draslík	1519.7 mg	2000
Fosfor	833.8 mg	700
Hořčík	185.5 mg	300
Sodík	2127.8 mg	(550 - 2400)
Vápník	359.2 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy *DDD*

Fytosteroly	13.1 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	434.1 mg	300
MUFA	6.1 g	(18 - 24)
PUFA	4.4 g	
SAFA	12.0 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0.0 g	
ω-3	0.1 g	1,1
ω-6	0.8 g	12

Aminokyseliny *DDD*

Alanin	2.0 g	3.6
Arginin	2.3 g	4.2
Cystin	0.6 g	1
Fenylalanin	1.9 g	3.4
Glycin	1.5 g	3.2
Histidin	1.1 g	2.2
Isoleucin	1.9 g	3.6
K.asparagová	3.6 g	6.5
K.glutamová	7.1 g	15
Leucin	3.2 g	6.1
Lysin	2.7 g	5.3
Methionin	1.0 g	1.8
Prolin	2.1 g	5.2
Serin	2.1 g	3.5
Threonin	1.7 g	3
Tryptofan	0.5 g	0.9
Tyrosin	1.5 g	2.8
Valin	2.3 g	4

Specifické indexy příjmu živin *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	16/23 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	8:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0.4:0.5	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	188/41 g	