



**Základní přehled**

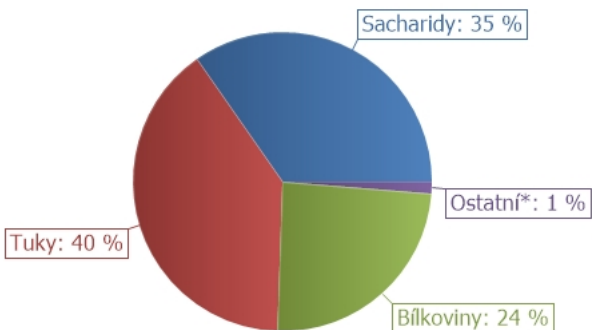
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	1234 kcal	107,1 g	34,4 g	54,5 g	15,9 g	74,9 g	11,5 g	560,4 mg	756,9 mg	32,0 mg
<b>DDD / Cíl</b>	67 %	47 %	41 %	87 %	OK	159 %	38 %	187 %	76 %	34 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	8 mg	2580 mg	1947 mg	1192 mg	268 mg
<b>DDD / Cíl</b>	54 %	108 %	97 %	170 %	89 %

**Hodnoty na kilogram hmotnosti**

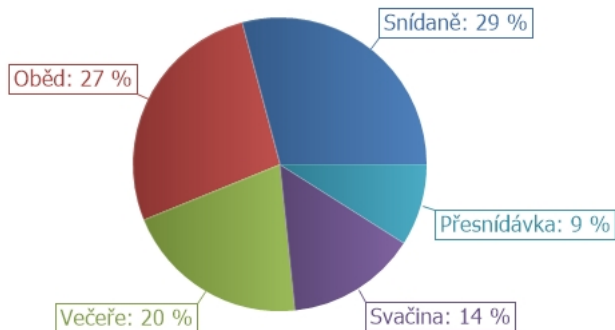
	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	0,8 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	12,6 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

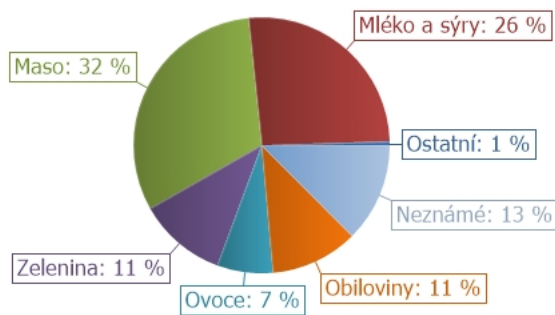


\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

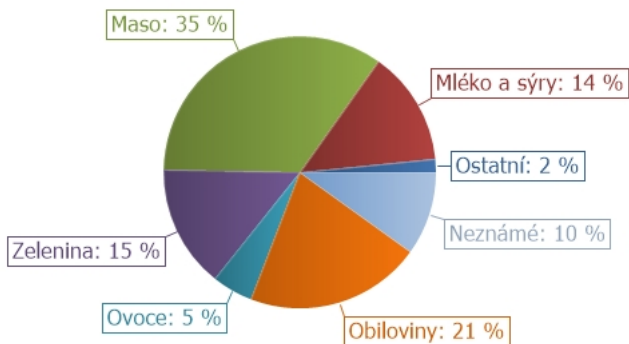
**Rozložení energie v jídlech**



**Kategorie podle hmotnosti**



**Kategorie podle energie**



Datum úterý 1. března 2022

Klient Anna A

**Základní údaje** *DDD*

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	74,9 g	47 (max: 120)
Cukry	34,4 g	83
Energie	5164,4 kJ	7700
Popel	10,8 g	
Sacharidy	107,1 g	230 (185 - 280)
Tuky	54,5 g	63 (52 - 88)
Vláknina	11,5 g	(min: 30)
Voda	2314,0 g	2600

**Vitamíny** *DDD*

Alfa tokoferol	7,0 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	820,1 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	183,3 µg	300
Cholin	313,2 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	9,1 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	10,0 NE	13
Niacin vit. B3	10,5 mg	12
Retinol - vit.A	412,5 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	1,7 mg	1.1
Thiamin B1	0,8 mg	1
vit. B12	5,4 µg	3
vit. B5	6,6 mg	6
vit. B6	1,2 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	41,1 µg	60
vit.C	32,0 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	367,4 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	2,4 µg	20 (max: 50)

**Stopové prvky** *DDD*

Mangan	2,1 mg	(2 - 5)
Měď	1,3 mg	(1 - 5)
Selen	93,4 µg	60
Zinek	7,8 mg	7 (max: 25)
Železo	8,1 mg	15

**Ostatní sacharidy, polyoly** *DDD*

Disacharidy	2,8 g	
Fruktóza	4,8 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,2 g	
Glukóza	5,0 g	
Laktóza	0,1 g	
Maltóza	0,4 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	10,0 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	2,3 g	
Sorbitol	0,0 g	

Stachyóza 0,0 g

**Ostatní** *DDD*

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	0,0 -	
Kofein	0,4 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,0 g	
Theobromin	4,1 mg	(max: 500)

**Minerály** *DDD*

Draslík	1947,3 mg	2000
Fosfor	1192,1 mg	700
Hořčík	268,1 mg	300
Sodík	2580,3 mg	(550 - 2400)
Vápník	756,9 mg	1000 (600 - 2500)

**Lipidy a látky tukové povahy** *DDD*

Fytosteroly	18,9 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	560,4 mg	300
MUFA	13,0 g	(18 - 24)
PUFA	8,8 g	
SAFA	15,9 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,1 g	
ω-3	0,2 g	1,1
ω-6	2,2 g	12

**Aminokyseliny** *DDD*

Alanin	2,7 g	3.6
Arginin	2,8 g	4.2
Cystin	0,8 g	1
Fenylalanin	2,5 g	3.4
Glycin	1,9 g	3.2
Histidin	1,4 g	2.2
Isoleucin	2,5 g	3.6
K.asparagová	4,9 g	6.5
K.glutamová	8,8 g	15
Leucin	4,4 g	6.1
Lysin	4,0 g	5.3
Methionin	1,4 g	1.8
Prolin	3,2 g	5.2
Serin	2,9 g	3.5
Threonin	2,2 g	3
Tryptofan	0,6 g	0.9
Tyrosin	2,0 g	2.8
Valin	3,2 g	4

**Specifické indexy příjmu živin** *DDD*

Aminokys. esenc/neesen	22/30 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	11:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,5:0,8	1:1,4:0,6
Sacharidy celkem/Cukry	107/34 g	