



**Základní přehled**

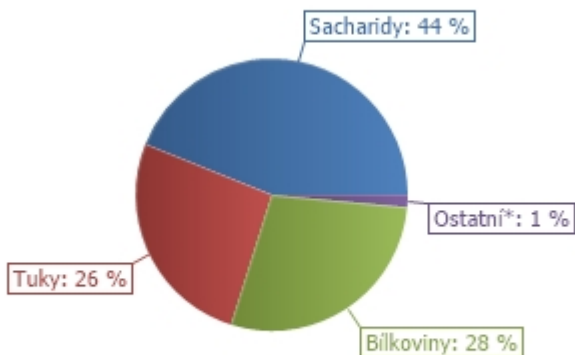
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	1994 kcal	219,0 g	61,3 g	58,1 g	22,1 g	141,7 g	24,4 g	389,1 mg	959,1 mg	86,6 mg
<b>DDD / Cíl</b>	108 %	95 %	74 %	92 %	110 %	301 %	81 %	130 %	96 %	91 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	15 mg	4244 mg	4103 mg	1968 mg	427 mg
<b>DDD / Cíl</b>	103 %	177 %	205 %	281 %	142 %

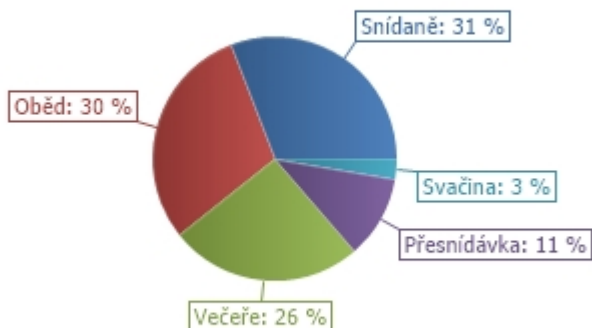
**Hodnoty na kilogram hmotnosti**

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	2,4 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	33,2 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

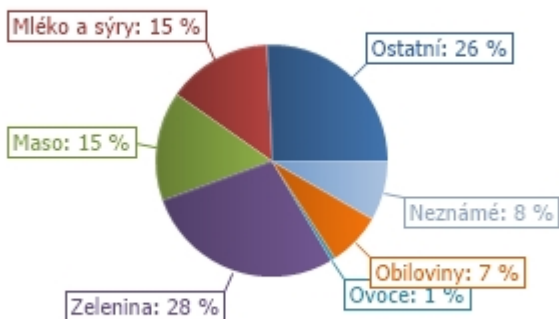


**Rozložení energie v jídlech**



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

**Kategorie podle hmotnosti**



**Kategorie podle energie**



Datum pátek 12. dubna  
2024

Klient Gertrůda Šťastná

**Základní údaje** **DDD**

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	141,7 g	47 (max: 120)
Cukry	61,3 g	83
Energie	8344,4 kJ	7700
Popel	17,9 g	
Sacharidy	219,0 g	230 (185 - 280)
Tuky	58,1 g	63 (52 - 88)
Vláknina	24,4 g	(min: 30)
Voda	2485,7 g	2600

**Vitamíny** **DDD**

Alfa tokoferol	5,4 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	7515,6 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	387,0 µg	300
Cholin	206,2 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	73,6 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	50,5 NE	13
Niacin vit. B3	32,7 mg	12
Retinol - vit.A	251,1 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	2,2 mg	1.1
Thiamin B1	2,8 mg	1
vit. B12	4,8 µg	3
vit. B5	7,9 mg	6
vit. B6	3,0 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	603,8 µg	60
vit.C	86,6 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	49,5 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	1,2 µg	20 (max: 50)

**Stopové prvky** **DDD**

Mangan	5,6 mg	(2 - 5)
Měď	2,3 mg	(1 - 5)
Selen	124,6 µg	60
Zinek	15,6 mg	7 (max: 25)
Železo	15,4 mg	15

**Ostatní sacharidy, polyoly** **DDD**

Disacharidy	10,5 g	
Fruktóza	8,7 g	(15 - 50)
Galaktóza	1,3 g	
Glukóza	8,5 g	
Laktóza	4,7 g	
Maltóza	1,1 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	18,5 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	29,1 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,0 g

**Ostatní** **DDD**

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	0,0 -	
Kofein	26,3 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	1,1 g	
Theobromin	0,0 mg	(max: 500)

**Minerály** **DDD**

Draslík	4103,1 mg	2000
Fosfor	1968,4 mg	700
Hořčík	427,5 mg	300
Sodík	4244,2 mg	(550 - 2400)
Vápník	959,1 mg	1000 (600 - 2500)

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

Fytosteroly	24,4 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	389,1 mg	300
MUFA	11,7 g	(18 - 24)
PUFA	4,8 g	
SAFA	22,1 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,2 g	
ω-3	0,1 g	1,1
ω-6	0,5 g	12

**Aminokyseliny** **DDD**

Alanin	7,2 g	3.6
Arginin	7,7 g	4.2
Cystin	1,9 g	1
Fenylalanin	6,7 g	3.4
Glycin	5,7 g	3.2
Histidin	4,7 g	2.2
Isoleucin	7,2 g	3.6
K.asparagová	12,4 g	6.5
K.glutamová	29,2 g	15
Leucin	12,1 g	6.1
Lysin	10,7 g	5.3
Methionin	3,6 g	1.8
Prolin	10,5 g	5.2
Serin	6,9 g	3.5
Threonin	6,1 g	3
Tryptofan	1,7 g	0.9
Tyrosin	5,5 g	2.8
Valin	8,0 g	4

**Specifické indexy příjmu živin** **DDD**

Aminokys. esenc/neesen	61/87 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	9:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,2:0,5	1:1,4:0,6

<i>Sestava</i>	<i>Den</i>	<i>Přijatá Celkem</i>	<i>Přijatá Tuky</i>	<i>Přijatá Bilkoviny</i>	<i>Přijatá Sacharidy</i>	<i>Přijatá Cukry</i>	<i>Přijatá Ostatní</i>	<i>Vláknina [g]</i>	-	<i>BMR</i>	<i>PAL</i>	<i>CEV</i>	<i>Aktivita</i>	<i>Vydaná Celkem</i>	<i>Bilance</i>
<b>Vyhodnocení -</b>															
	12.04.2024	1994,4	513,79	575,69	889,87	248,96	2,74	24,38	-	1400,00	1,50	2100,00	605,00	2705,00	-711 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	<i>1994,36</i>	<i>513,8</i>	<i>575,69</i>	<i>889,87</i>	<i>248,96</i>	<i>2,74</i>	<i>24,38</i>	-	<i>1400,00</i>	<i>1,50</i>	<i>2100,00</i>	<i>605,00</i>	<i>2705,00</i>	<i>-711 kcal</i>

**12.04.2024**

chůze pro radost - 60 minut; 208,8 kcal  
jízda na horském kole, obecně - 60 minut; 511,2 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta  
sportovních studií

## Jídelníček

---

Datum: 12.04.2024 15:25:46

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Gertrúda Šťastná

Poznámka:

Jídelníček: 12.04.2024	Množství	Energie
<b>Snídaně (06:59)</b>		
Celozrnný měkký sendvič, toust, toast, Ölz, PRŮMĚR	150,00 g	380 kcal
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR	70,00 g	123 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	2× 1 velký plátek 40,00 g	103 kcal
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 85 g 85,00 g	11 kcal
	Sacharidy: 63,5 g VJ: 6,4	Energie: 616,0 kcal
<b>Přesnídávka (09:33)</b>		
Káva, instantní, hotová, průměr, prášek s přidanou vodou	1× 100 ml 101,00 g	2 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	3× 100 ml 300,00 g	0 kcal
Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml 5,00 g	1 kcal
Cottage Cheese Light, Tesco	1× 1 balení 200,00 g	135 kcal
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	50,00 g	6 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	1× 1 plátek 32,00 g	76 kcal
	Sacharidy: 17,0 g VJ: 1,7	Energie: 219,5 kcal
<b>Oběd (12:55)</b>		
Vepřové maso, kotleta, vykostěné, libové a tuk, pečené, průměr	100,00 g	220 kcal
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	3× 1 střední kus 255,00 g	219 kcal
Špenát, syrové	10× 1 křídlo 100,00 g	18 kcal
Smetana 12% tuku	1× 1 lžice rovná 10,00 g	14 kcal
Česnek, syrový, průměr	10,00 g	14 kcal
Polévka, kuřecí s nudlemi, domácí	2× 100 ml 202,00 g	107 kcal
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	2× 100 ml 200,00 g	2 kcal
	Sacharidy: 62,0 g VJ: 6,2	Energie: 594,6 kcal
<b>Svačina (14:58)</b>		
Jogurt bílý 1.5% tuku, PRŮMĚR	1× 100 ml 103,00 g	48 kcal
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 kousek 10,00 g	5 kcal
	Sacharidy: 5,6 g VJ: 0,6	Energie: 52,7 kcal
<b>Večeře (19:09)</b>		
Šunkofleky, těstoviny zapečené s uzeným masem, domácí, tradiční	200,00 g	358 kcal
Dobrá voda, minerální voda, jemně perlivá, různé příchutě, PRŮMĚR	1× 1 láhev PET malá 500,00 g	102 kcal
Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 velké rajče 182,00 g	33 kcal
Sůl, stolní	2,00 g	0 kcal
Bazalka, čerstvá	1× 5 listů 2,00 g	0 kcal
Kečup, průměr	1× 1 lžice rovná 20,00 g	19 kcal
	Sacharidy: 70,9 g VJ: 7,1	Energie: 511,6 kcal
<b>Celkem: Sacharidy: 219 g Tuky: 58 g Bílkoviny: 142 g Energie: 1994 kcal</b>		