



Základní přehled

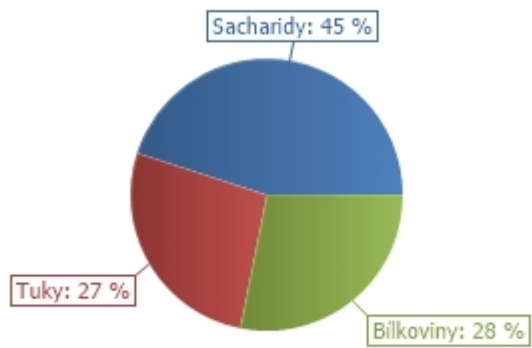
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1883 kcal	214,6 g	68,5 g	56,8 g	18,3 g	134,1 g	20,3 g	877,3 mg	1200,9 mg	110,1 mg
DDD / Cíl	80 %	72 %	63 %	72 %	OK	227 %	68 %	292 %	120 %	100 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	18 mg	5751 mg	4479 mg	1871 mg	587 mg
DDD / Cíl	180 %	240 %	224 %	267 %	168 %

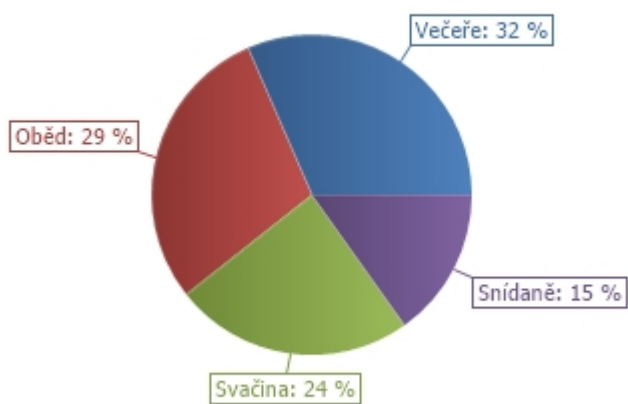
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,6 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	22,2 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

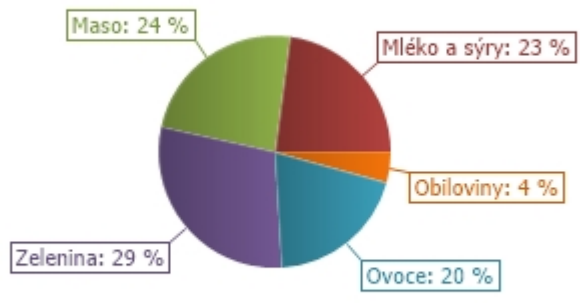


Rozložení energie v jídlech

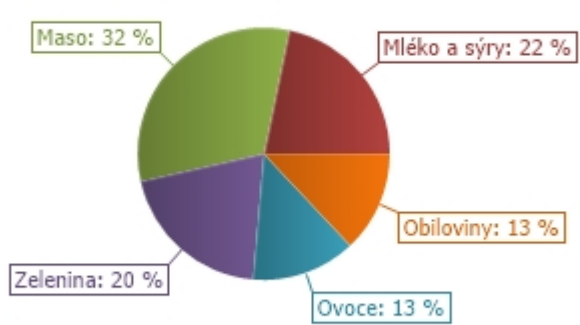


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 12. dubna
2024
Klient František Vomáčka

Základní údaje DDD

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	134,1 g	59 (max: 140)
Cukry	68,5 g	108
Energie	7879,9 kJ	9800
Popel	24,8 g	
Sacharidy	214,6 g	300 (265 - 360)
Tuky	56,8 g	79 (66 - 111)
Vláknina	20,3 g	(min: 30)
Voda	3447,8 g	2600

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	11,0 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	12031,0 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	537,9 µg	300
Cholin	145,2 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	55,5 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	28,6 NE	16
Niacin vit. B3	25,4 mg	15
Retinol - vit.A	628,5 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	3,7 mg	1.4
Thiamin B1	2,3 mg	1.2
vit. B12	4,7 µg	3
vit. B5	9,9 mg	6
vit. B6	3,9 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	972,1 µg	70
vit.C	110,1 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	201,3 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	4,8 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky DDD

Mangan	4,6 mg	(2 - 5)
Měď	2,2 mg	(1 - 5)
Selen	128,5 µg	70
Zinek	11,1 mg	10 (max: 25)
Železo	18,0 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	11,6 g	
Fruktóza	6,3 g	(15 - 50)
Galaktóza	1,5 g	
Glukóza	6,5 g	
Laktóza	8,6 g	
Maltóza	0,0 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	14,3 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	3,0 g	
Sorbitol		

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	4479,1 mg	2000
Fosfor	1871,0 mg	700
Hořčík	586,9 mg	350
Sodík	5750,7 mg	(550 - 2400)
Vápník	1200,9 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	21,4 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	877,3 mg	300
MUFA	17,3 g	(25 - 39)
PUFA	7,6 g	
SAFA	18,3 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	1,2 g	
ω-3	0,0 g	1,6
ω-6	0,1 g	17

Aminokyseliny DDD

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

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	35/48 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	3:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,4:0,9	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>Aktivity</i>	<i>Vydaná Celkem</i>	<i>Bilance</i>
Vyhodnocení -															
	12.04.2024	1883,3	502,62	544,82	871,88	278,44	0,03	20,31	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	-817 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	<i>1883,34</i>	<i>502,6</i>	<i>544,82</i>	<i>871,88</i>	<i>278,44</i>	<i>0,03</i>	<i>20,31</i>	-	<i>1800,00</i>	<i>1,50</i>	<i>2700,00</i>	<i>0,00</i>	<i>2700,00</i>	<i>-817 kcal</i>



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 12.04.2024 15:28:17

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: František Vomáčka

Poznámka:

Jídelníček: 12.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (08:00)		
Jogurt bílý 1.5% tuku, PRŮMĚR	1× 1 porce	150,00 g 69 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	4× 1 lžička rovná	12,00 g 44 kcal
Jahody, syrové, průměr	1× 1 velká (3,5 cm průměr)	18,00 g 5 kcal
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	4× 1 lžička rovná	32,00 g 26 kcal
Džus, juice, pomerančový, PRŮMĚR	1× 250 ml	260,00 g 140 kcal
Sacharidy: 50,8 g		VJ: 5,1 Energie: 285,4 kcal
Svačina (10:00)		
Pečivo, bulka, bageta, celozrnná	1× 1 bulka	28,00 g 70 kcal
Lučina - základní		20,00 g 56 kcal
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR		30,00 g 53 kcal
Sýr, mozzarella, polotučný, (52% vody, 16,5% tuku), průměr	1× 30 g	30,00 g 76 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
Sacharidy: 13,6 g		VJ: 1,4 Energie: 254,6 kcal
Oběd (12:30)		
Brambor, vařený, dužina, se solí, průměr	2× 1 velký kus	400,00 g 344 kcal
Špenát, vařený, zcezené	1× 250 ml	190,00 g 34 kcal
Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	1× 1 běžná porce v restauraci (větší)	200,00 g 170 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
Sacharidy: 86,0 g		VJ: 8,6 Energie: 548,1 kcal
Svačina (16:00)		
Jogurt, bílý, Můj Skyr 0%, Milko	1× 1 balení	140,00 g 95 kcal
Minerální voda Magnesia, bez příchuti	2× 1 hrnek (250ml)	500,00 g 0 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g 106 kcal
Sacharidy: 33,0 g		VJ: 3,3 Energie: 201,1 kcal
Večeře (19:00)		
Sýr Cottage	1× 100 ml velký tvaroh	88,00 g 87 kcal
Vejce, slepičí, celé, míchaná nebo omeleta	2× 2 velká vejce	244,00 g 373 kcal
Rohlík vícezrnný, bulka vícezrnná, Pékárna Kabát, PRŮMĚR	1× 1 kus	45,00 g 129 kcal
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	2× 250 ml	500,00 g 5 kcal
Sacharidy: 31,1 g		VJ: 3,1 Energie: 594,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 215 g Tuky: 57 g Bílkoviny: 134 g Energie: 1883 kcal		

senioři