



### Základní přehled

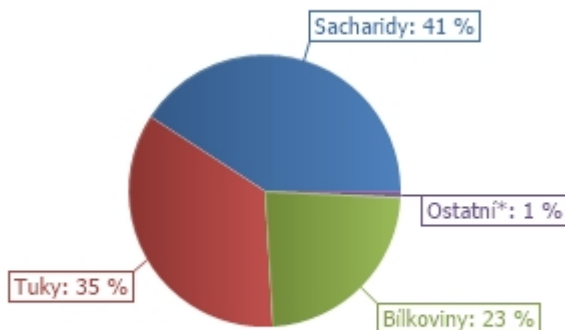
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	2106 kcal	215,0 g	64,6 g	82,1 g	30,8 g	122,9 g	35,3 g	648,7 mg	1197,8 mg	128,1 mg
<b>DDD / Cíl</b>	114 %	93 %	78 %	130 %	154 %	262 %	OK	216 %	120 %	135 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	14 mg	3845 mg	3430 mg	1927 mg	442 mg
<b>DDD / Cíl</b>	92 %	160 %	171 %	275 %	147 %

### Hodnoty na kilogram hmotnosti

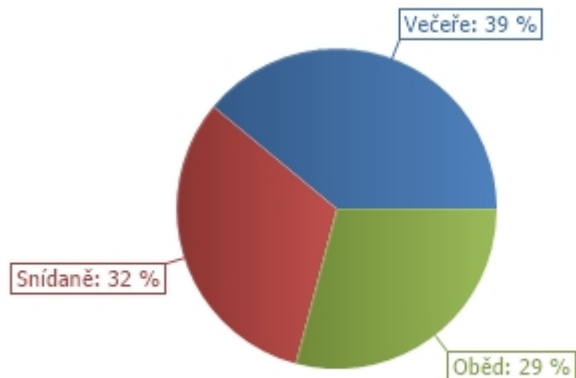
	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	1,9 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	32,4 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

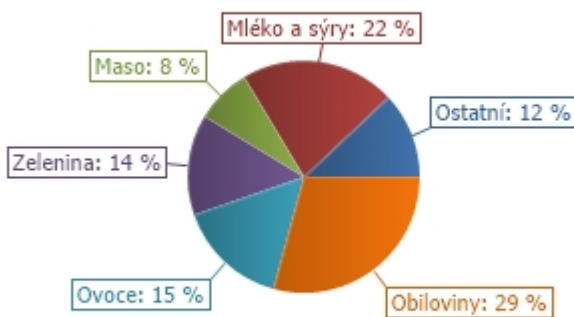


\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

### Rozložení energie v jídlech



### Kategorie podle hmotnosti



### Kategorie podle energie



Datum úterý 9. dubna 2024

Klient Bára Dvořáková

**Základní údaje** **DDD**

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	122,9 g	47 (max: 120)
Cukry	64,6 g	83
Energie	8812,6 kJ	7700
Popel	17,5 g	
Sacharidy	215,0 g	230 (185 - 280)
Tuky	82,1 g	63 (52 - 88)
Vláknina	35,3 g	(min: 30)
Voda	2264,9 g	2600

**Vitamíny** **DDD**

Alfa tokoferol	7,5 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	4100,3 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	449,4 µg	300
Cholin	411,4 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	109,5 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	25,7 NE	13
Niacin vit. B3	21,0 mg	12
Retinol - vit.A	508,2 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	3,1 mg	1.1
Thiamin B1	1,7 mg	1
vit. B12	4,7 µg	3
vit. B5	9,7 mg	6
vit. B6	2,6 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	181,6 µg	60
vit.C	128,1 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	93,3 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	2,2 µg	20 (max: 50)

**Stopové prvky** **DDD**

Mangan	6,5 mg	(2 - 5)
Měď	2,0 mg	(1 - 5)
Selen	137,3 µg	60
Zinek	12,8 mg	7 (max: 25)
Železo	13,8 mg	15

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

Disacharidy	13,4 g	
Fruktóza	9,6 g	(15 - 50)
Galaktóza	2,5 g	
Glukóza	10,1 g	
Laktóza	6,9 g	
Maltóza	0,3 g	
Manitol	0,1 g	
Monosacharidy	22,2 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	6,1 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,1 g

**Ostatní** **DDD**

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	413,0 -	
Kofein	0,0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,2 g	
Theobromin	0,0 mg	(max: 500)

**Minerály** **DDD**

Draslík	3429,6 mg	2000
Fosfor	1927,4 mg	700
Hořčík	442,0 mg	300
Sodík	3844,6 mg	(550 - 2400)
Vápník	1197,8 mg	1000 (600 - 2500)

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

Fytosteroly	106,0 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	648,7 mg	300
MUFA	28,0 g	(18 - 24)
PUFA	11,4 g	
SAFA	30,8 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,4 g	
ω-3	0,3 g	1,1
ω-6	4,6 g	12

**Aminokyseliny** **DDD**

Alanin	5,3 g	3.6
Arginin	6,1 g	4.2
Cystin	1,5 g	1
Fenylalanin	5,7 g	3.4
Glycin	3,6 g	3.2
Histidin	3,1 g	2.2
Isoleucin	5,6 g	3.6
K.asparagová	9,3 g	6.5
K.glutamová	22,3 g	15
Leucin	9,6 g	6.1
Lysin	7,4 g	5.3
Methionin	2,6 g	1.8
Prolin	8,6 g	5.2
Serin	6,0 g	3.5
Threonin	4,6 g	3
Tryptofan	1,4 g	0.9
Tyrosin	4,5 g	2.8
Valin	6,5 g	4

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

Aminokys. esenc/neesen	47/67 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	14:1	< 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>Aktivita</i>	<i>Vydaná Celkem</i>	<i>Bilance</i>
<b>Vyhodnocení -</b>															
	09.04.2024	2106,3	726,43	499,41	873,68	262,43	0,68	35,27	-	1644,40	1,50	2466,60	574,45	3041,05	-935 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	<i>2106,26</i>	<i>726,4</i>	<i>499,41</i>	<i>873,68</i>	<i>262,43</i>	<i>0,68</i>	<i>35,27</i>	-	<i>1644,40</i>	<i>1,50</i>	<i>2466,60</i>	<i>574,45</i>	<i>3041,05</i>	<i>-935 kcal</i>

**09.04.2024**

atletika (například skok do výšky, skok do dálky, trojskok, hod oštěpem, skok o tyči) - 120 minut; 780,0 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta  
sportovních studií

## Jídelníček

---

Datum: 09.04.2024 11:13:25

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Bára Dvořáková

Poznámka:

Jídelníček: 09.04.2024	Množství	Energie
<b>Snídaně (07:00)</b>		
Jogurt bílý 1.5% tuku, PRŮMĚR	1× 1 originální kelímek	220,00 g 101 kcal
Domácí granola, směs cereálií, rozinek, mandlí		50,00 g 245 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g 106 kcal
Pražená jádra kešu ořechů, solená, Tesco, PRŮMĚR		15,00 g 91 kcal
Teekanne Zelený čaj		300,00 g 2 kcal
Sacharidy: 62,5 g VJ: 6,3		Energie: 546,5 kcal
<b>Snídaně (09:40)</b>		
Proteinová tyčinka Be Slim 30%, Nutrend	1× 1 tyčinka	35,00 g 125 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	3× 100 ml	300,00 g 0 kcal
Sacharidy: 8,4 g VJ: 0,8		Energie: 124,7 kcal
<b>Oběd (13:01)</b>		
Salát zeleninový, míchaný, mix, bez dresinku, PRŮMĚR	1× 125 ml	73,00 g 12 kcal
Rizoto zeleninové s kuřecím masem, domácí, tradiční	1× 1 porce	392,00 g 465 kcal
Okurka, okurky, syrové, průměr		100,00 g 16 kcal
Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	5× 1 cherry rajče	85,00 g 15 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
Polévka brokolicevá se smetanou, domácí		200,00 g 106 kcal
Sacharidy: 72,8 g VJ: 7,3		Energie: 613,9 kcal
<b>Večeře (17:53)</b>		
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 125 ml kostky	77,00 g 112 kcal
Vejce, slepičí, celé, sázené (volská oka), bez přidaného tuku	3× 1 velké vejce	150,00 g 216 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	4× 1 plátek	128,00 g 302 kcal
Cottage Cheese Light, Tesco	1× 1 balení	200,00 g 135 kcal
Džus, juice, pomerančový, PRŮMĚR	1× 100 ml	104,00 g 56 kcal
Sacharidy: 71,3 g VJ: 7,1		Energie: 821,1 kcal
<b>Celkem: Sacharidy: 215 g Tuky: 82 g Bílkoviny: 123 g Energie: 2106 kcal</b>		