



Základní přehled

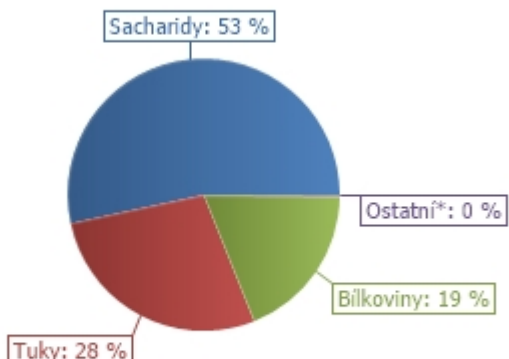
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2084 kcal	278,0 g	85,2 g	64,1 g	24,4 g	98,0 g	25,8 g	252,3 mg	924,3 mg	128,9 mg
DDD / Cíl	113 %	121 %	103 %	102 %	122 %	208 %	86 %	84 %	92 %	136 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	7 mg	1496 mg	3385 mg	1188 mg	347 mg
DDD / Cíl	48 %	OK	169 %	170 %	116 %

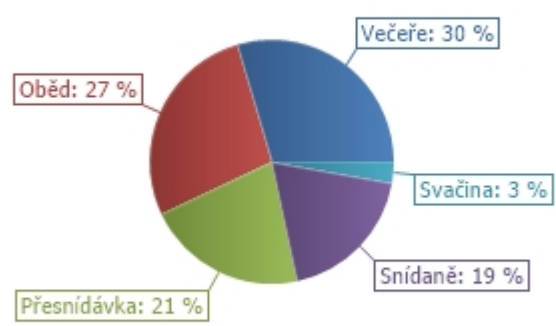
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,5 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	32,1 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

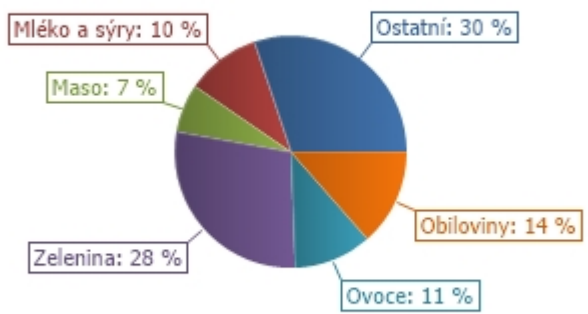


Rozložení energie v jídlech

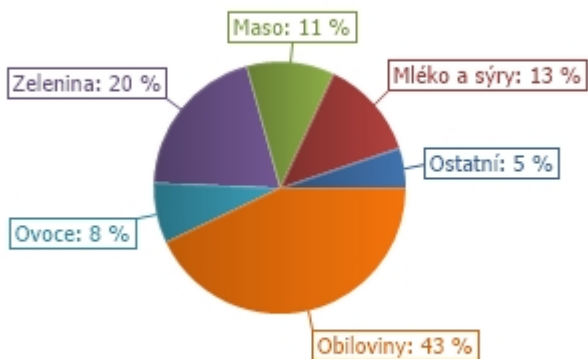


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum úterý 9. dubna 2024

Klient Monika Frolíková

Základní údaje **DDD**

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	98,0 g	47 (max: 120)
Cukry	85,2 g	83
Energie	8720,7 kJ	7700
Popel	11,8 g	
Sacharidy	278,0 g	230 (185 - 280)
Tuky	64,1 g	63 (52 - 88)
Vláknina	25,8 g	(min: 30)
Voda	1388,5 g	2600

Vitamíny **DDD**

Alfa tokoferol	5,0 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	11353,6 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	262,7 µg	300
Cholin	120,6 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	60,5 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	35,4 NE	13
Niacin vit. B3	20,1 mg	12
Retinol - vit.A	204,1 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	1,9 mg	1.1
Thiamin B1	1,3 mg	1
vit. B12	5,4 µg	3
vit. B5	6,9 mg	6
vit. B6	3,1 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	472,7 µg	60
vit.C	128,9 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	333,0 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	8,9 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky **DDD**

Mangan	4,0 mg	(2 - 5)
Měď	1,7 mg	(1 - 5)
Selen	78,7 µg	60
Zinek	8,2 mg	7 (max: 25)
Železo	7,2 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly **DDD**

Disacharidy	15,7 g	
Fruktóza	21,5 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	17,8 g	
Laktóza	6,2 g	
Maltóza	0,1 g	
Manitol	0,1 g	
Monosacharidy	39,2 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,1 g	
Sacharóza	9,4 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,1 g

Ostatní **DDD**

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	34,2 -	
Kofein	0,0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,3 g	
Theobromin	0,0 mg	(max: 500)

Minerály **DDD**

Draslík	3384,6 mg	2000
Fosfor	1188,2 mg	700
Hořčík	347,0 mg	300
Sodík	1495,6 mg	(550 - 2400)
Vápník	924,3 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy **DDD**

Fytosteroly	33,9 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	252,3 mg	300
MUFA	9,2 g	(18 - 24)
PUFA	5,0 g	
SAFA	24,4 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,0 g	
ω-3	2,6 g	1,1
ω-6	0,4 g	12

Aminokyseliny **DDD**

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

Specifické indexy příjmu živin **DDD**

Aminokys. esenc/neesen	35/48 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	0:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,2:0,4	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>
Vyhodnocení -															
	09.04.2024	2084,3	567,05	398,00	1129,56	346,33	0,73	25,78	-	1622,80	1,50	2434,20	0,00	2434,20	-350 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	2084,29	567,0	398,00	1129,56	346,33	0,73	25,78	-	1622,80	1,50	2434,20	0,00	2434,20	-350 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 09.04.2024 11:17:58

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Monika Frolíková

Poznámka:

Jídelníček: 09.04.2024	Množství	Energie	
Snídaně (07:00)			
Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)	10,00 g	31 kcal	
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	125,00 g	103 kcal	
Muesli, sypané, s ovocem, Emco, průměr, müsli	60,00 g	209 kcal	
Borůvky, syrové, průměr	1× 100 ml	60,00 g	31 kcal
Maliny, syrové, průměr	1× 100 ml	50,00 g	19 kcal
	Sacharidy: 62,4 g	VJ: 6,2	Energie: 393,2 kcal
Přesnídávka (09:01)			
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	80 kcal
Flapjack ovesný brusinka bezlepkový, tyčinka, Wholebake	1× 1 tyčinka	80,00 g	365 kcal
	Sacharidy: 63,7 g	VJ: 6,4	Energie: 444,8 kcal
Oběd (12:00)			
Brambory, vařené ve slupce, dužina, bez soli, průměr	5× 1 kus velikosti vejce	250,00 g	218 kcal
Losos, atlantský, divoký, pečený nebo grilovaný, průměr		100,00 g	182 kcal
Dušený špenát (zmrazený), hotový, uvařený, přijatý recept	1× 1 porce	196,00 g	172 kcal
	Sacharidy: 63,3 g	VJ: 6,3	Energie: 571,8 kcal
Svačina (15:06)			
Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)	50,00 g	18 kcal
Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr		50,00 g	10 kcal
Kombucha nápoj, s malým přídatkem surového třtín.ového cukru		250,00 g	30 kcal
	Sacharidy: 14,2 g	VJ: 1,4	Energie: 58,0 kcal
Večeře (18:00)			
Dýňová polévka, základní, domácí (bez smetany a dalších přísad)	1× 1 porce	330,00 g	78 kcal
Smetana kyselá, zakysaná, BEZ TUKU, PRŮMĚR	1× 1 lžice rovná	13,00 g	10 kcal
Bageta rustik s pohankou, vícezrné pečivo, předpečené, zamražené	1× 1 kus	120,00 g	321 kcal
Lučina - základní		10,00 g	28 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× 50 g	50,00 g	127 kcal
	Sacharidy: 74,4 g	VJ: 7,4	Energie: 616,6 kcal
Celkem: Sacharidy: 278 g Tuky: 64 g Bílkoviny: 98 g Energie: 2084 kcal			

úkol