



Základní přehled

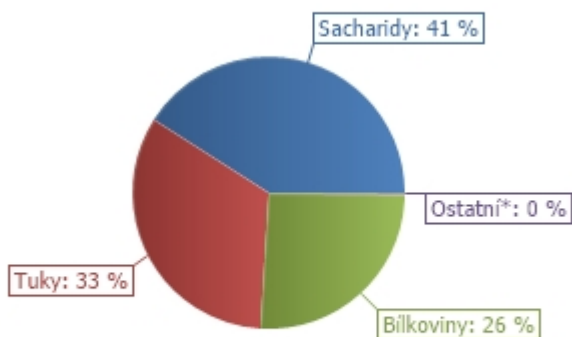
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	1970 kcal	201,8 g	100,3 g	72,3 g	20,2 g	127,2 g	30,0 g	335,0 mg	1355,8 mg	136,1 mg
DDD / Cíl	107 %	88 %	121 %	115 %	101 %	271 %	100 %	112 %	136 %	143 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	14 mg	1068 mg	4334 mg	1815 mg	770 mg
DDD / Cíl	94 %	OK	217 %	259 %	257 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

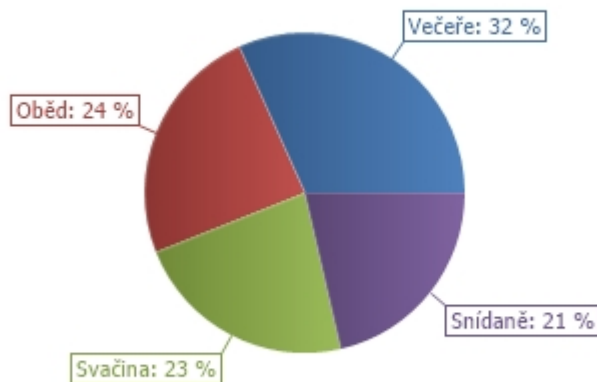
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2,0 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	30,8 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

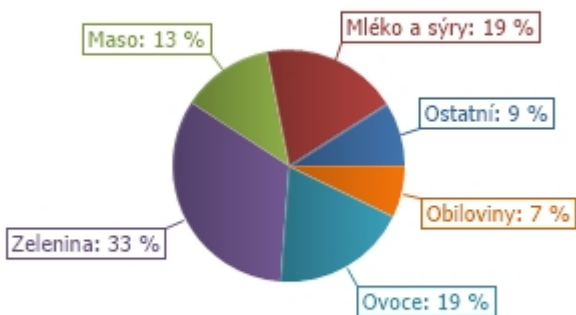


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

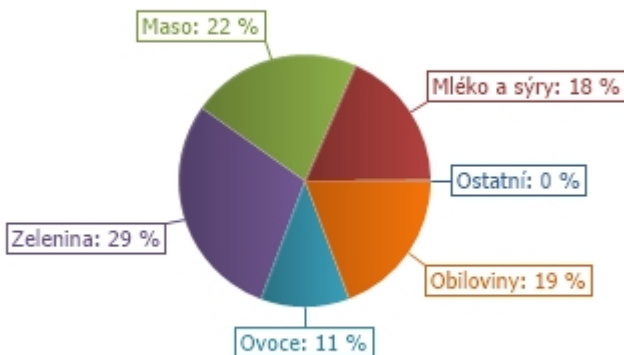
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum úterý 9. dubna 2024

Klient Teodora Pískalová

Základní údaje **DDD**

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	127,2 g	47 (max: 120)
Cukry	100,3 g	83
Energie	8241,7 kJ	7700
Popel	14,9 g	
Sacharidy	201,8 g	230 (185 - 280)
Tuky	72,3 g	63 (52 - 88)
Vláknina	30,0 g	(min: 30)
Voda	3445,7 g	2600

Vitamíny **DDD**

Alfa tokoferol	9,5 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	27680,2 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	480,8 µg	300
Cholin	116,3 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	41,8 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	49,7 NE	13
Niacin vit. B3	33,8 mg	12
Retinol - vit.A	547,0 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	2,4 mg	1.1
Thiamin B1	1,3 mg	1
vit. B12	5,7 µg	3
vit. B5	6,9 mg	6
vit. B6	3,0 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	655,2 µg	60
vit.C	136,1 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	881,8 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	22,9 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky **DDD**

Mangan	5,9 mg	(2 - 5)
Měď	2,1 mg	(1 - 5)
Selen	151,6 µg	60
Zinek	9,5 mg	7 (max: 25)
Železo	14,1 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly **DDD**

Disacharidy	21,8 g	
Fruktóza	21,3 g	(15 - 50)
Galaktóza	1,0 g	
Glukóza	16,2 g	
Laktóza	8,1 g	
Maltóza	0,0 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	38,5 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	13,7 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,0 g

Ostatní **DDD**

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	118,0 -	
Kofein	375,2 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,5 g	
Theobromin	0,0 mg	(max: 500)

Minerály **DDD**

Draslík	4333,9 mg	2000
Fosfor	1815,0 mg	700
Hořčík	770,3 mg	300
Sodík	1067,8 mg	(550 - 2400)
Vápník	1355,8 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy **DDD**

Fytosteroly	80,9 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	335,0 mg	300
MUFA	15,1 g	(18 - 24)
PUFA	18,7 g	
SAFA	20,2 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,3 g	
ω-3	6,1 g	1,1
ω-6	7,0 g	12

Aminokyseliny **DDD**

Alanin	5,0 g	3.6
Arginin	6,3 g	4.2
Cystin	1,2 g	1
Fenylalanin	4,6 g	3.4
Glycin	4,1 g	3.2
Histidin	2,8 g	2.2
Isoleucin	4,8 g	3.6
K.asparagová	10,3 g	6.5
K.glutamová	17,0 g	15
Leucin	8,0 g	6.1
Lysin	7,3 g	5.3
Methionin	2,3 g	1.8
Prolin	5,3 g	5.2
Serin	4,8 g	3.5
Threonin	4,4 g	3
Tryptofan	1,4 g	0.9
Tyrosin	3,6 g	2.8
Valin	5,5 g	4

Specifické indexy příjmu živin **DDD**

Aminokys. esenc/neesen	41/58 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	1:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,9:0,7	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 -															
	09.04.2024	1969,8	639,70	516,81	819,88	407,40	1,28	29,98	-	1622,80	1,50	2434,20	0,00	2434,20	-464 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	<i>1969,82</i>	<i>639,7</i>	<i>516,81</i>	<i>819,88</i>	<i>407,40</i>	<i>1,28</i>	<i>29,98</i>	<i>-</i>	<i>1622,80</i>	<i>1,50</i>	<i>2434,20</i>	<i>0,00</i>	<i>2434,20</i>	<i>-464 kcal</i>



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 09.04.2024 11:08:59

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Teodora Pískalová

Poznámka:

Jídelníček: 09.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (07:00)		
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj	1× 175 ml	177,00 g 3 kcal
Jablko, syrové, se slupkou, průměr		175,00 g 91 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché	5× 1 lžičce zarovnaná	40,00 g 148 kcal
Řecký jogurt, netučný	1× 1 balení	140,00 g 83 kcal
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	3× 1 ořech menší (jedlý podíl)	15,00 g 96 kcal
Sacharidy: 55,6 g VJ: 5,6		Energie: 421,2 kcal
Oběd (11:30)		
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
Kuskus, vařený, průměr	1× 100 ml	66,00 g 74 kcal
Tofu marinované, Sunfood, průměr		85,00 g 132 kcal
Zmrazená směs s kukuřicí, Vinica (hrášek, mrkev, kukuřice)		150,00 g 108 kcal
Vejce vařené ve skořápce, natvrdo, průměr	1× 1 velké vejce	50,00 g 71 kcal
Lučina Do salátu		30,00 g 87 kcal
Česnek, syrový, průměr		5,00 g 7 kcal
Sacharidy: 38,9 g VJ: 3,9		Energie: 478,4 kcal
Svačina (15:00)		
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
Semolinový pudink kakaový, High protein, Milbona		100,00 g 78 kcal
Tvaroh měkký odtučněný, 0,2% tuku, průměr		100,00 g 75 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g 106 kcal
Super sušenky Kakao a kokos, Emco, bez přidaného cukru		35,00 g 158 kcal
Jahody, zmrazené, neslazené	1× 125 ml zmrazené	78,00 g 27 kcal
Sacharidy: 60,9 g VJ: 6,1		Energie: 445,2 kcal
Večeře (18:00)		
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
Losos (chinook), syrový, průměr	1× 1/2 řízku	200,00 g 359 kcal
Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	1× 1 lžička rovná	5,00 g 36 kcal
Brambory nové, letní, průměr, syrové	1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g 175 kcal
Špenát, zmrazené, nepřipravené		150,00 g 34 kcal
Cibule, syrová, průměr	1× 1 velký plátek	38,00 g 15 kcal
Česnek, syrový, průměr		5,00 g 7 kcal
Sacharidy: 46,3 g VJ: 4,6		Energie: 625,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 202 g Tuky: 72 g Bílkoviny: 127 g Energie: 1970 kcal		

165 cm_40 roků