



Základní přehled

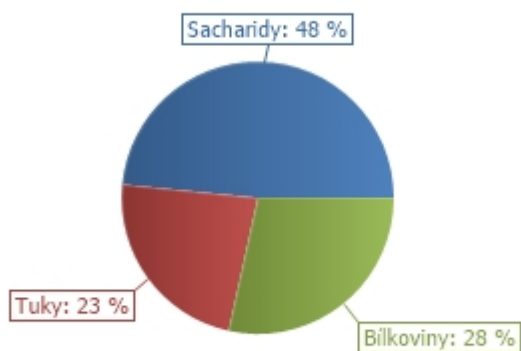
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2737 kcal	331,3 g	55,1 g	70,3 g	16,5 g	194,7 g	32,3 g	803,5 mg	990,7 mg	89,7 mg
DDD / Cíl	117 %	110 %	51 %	89 %	OK	330 %	OK	268 %	99 %	82 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	20 mg	4934 mg	6009 mg	3254 mg	912 mg
DDD / Cíl	195 %	206 %	300 %	465 %	261 %

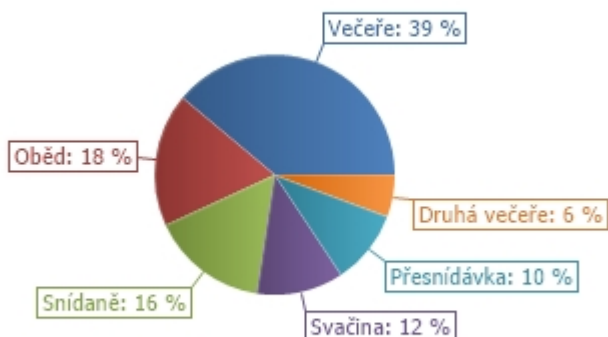
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2,4 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	34,2 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

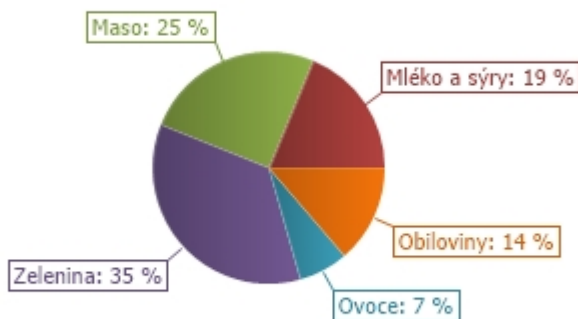


Rozložení energie v jídlech

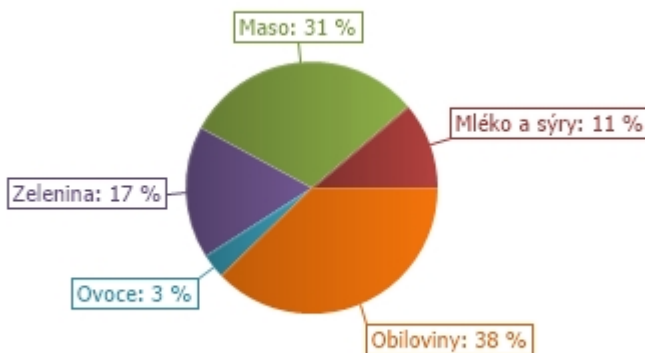


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum úterý 9. dubna 2024

Klient Sergej Pospíšil

Základní údaje **DDD**

Alkohol (ethanol)	1,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	194,7 g	59 (max: 140)
Cukry	55,1 g	108
Energie	11451,0 kJ	9800
Popel	29,5 g	
Sacharidy	331,3 g	300 (265 - 360)
Tuky	70,3 g	79 (66 - 111)
Vláknina	32,3 g	(min: 30)
Voda	1696,1 g	2600

Vitamíny **DDD**

Alfa tokoferol	12,1 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	3348,7 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	418,4 µg	300
Cholin	110,3 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	142,8 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	72,4 NE	16
Niacin vit. B3	44,5 mg	15
Retinol - vit.A	493,8 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	4,5 mg	1.4
Thiamin B1	2,0 mg	1.2
vit. B12	9,9 µg	3
vit. B5	15,0 mg	6
vit. B6	3,8 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	111,1 µg	70
vit.C	89,7 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	638,8 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	15,8 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky **DDD**

Mangan	6,3 mg	(2 - 5)
Měď	4,8 mg	(1 - 5)
Selen	203,8 µg	70
Zinek	17,4 mg	10 (max: 25)
Železo	19,5 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly **DDD**

Disacharidy	21,2 g	
Fruktóza	14,1 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	10,3 g	
Laktóza	17,7 g	
Maltóza	0,0 g	
Manitol	0,1 g	
Monosacharidy	24,4 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	3,5 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,0 g

Ostatní **DDD**

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

Minerály **DDD**

Draslík	6008,6 mg	2000
Fosfor	3253,7 mg	700
Hořčík	912,0 mg	350
Sodík	4934,0 mg	(550 - 2400)
Vápník	990,7 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy **DDD**

Fytosteroly	47,4 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	803,5 mg	300
MUFA	24,7 g	(25 - 39)
PUFA	15,9 g	
SAFA	16,5 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,9 g	
ω-3	3,8 g	1,6
ω-6	2,1 g	17

Aminokyseliny **DDD**

Alanin	7,8 g	3.6
Arginin	9,0 g	4.2
Cystin	2,1 g	1
Fenylalanin	7,1 g	3.4
Glycin	7,0 g	3.2
Histidin	4,5 g	2.2
Isoleucin	7,4 g	3.6
K.asparagová	14,9 g	6.5
K.glutamová	29,3 g	15
Leucin	12,8 g	6.1
Lysin	11,3 g	5.3
Methionin	3,7 g	1.8
Prolin	9,5 g	5.2
Serin	7,9 g	3.5
Threonin	6,6 g	3
Tryptofan	2,0 g	0.9
Tyrosin	5,4 g	2.8
Valin	8,8 g	4

Specifické indexy příjmu živin **DDD**

Aminokys. esenc/neesen	64/93 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	1:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:1,0:1,5	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>
Vyhodnocení -															
	09.04.2024	2736,8	621,85	791,17	1346,24	224,02	7,70	32,31	-	1925,20	1,50	2887,80	0,00	2887,80	-151 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	2736,85	621,8	791,17	1346,24	224,02	7,70	32,31	-	1925,20	1,50	2887,80	0,00	2887,80	-151 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 09.04.2024 11:20:01

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Sergei Pospíšil

Poznámka:

Jídelníček: 09.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (07:00)		
Vejce, slepičí, celé, míchaná nebo omeleta	2× 100 ml	183,00 g 280 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	2× 1 plátek	64,00 g 151 kcal
Sacharidy:	31,8 g	VJ: 3,2 Energie: 431,0 kcal
Přesnídávka (10:00)		
Chléb, celozrnný žitný, průměr	2× 1 plátek	64,00 g 151 kcal
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR		70,00 g 123 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr	3× 1 malá	6,00 g 1 kcal
Sacharidy:	26,7 g	VJ: 2,7 Energie: 274,8 kcal
Oběd (12:00)		
Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	1× 1 běžná porce v restauraci (větší)	200,00 g 170 kcal
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	5× 1 menší kus	300,00 g 258 kcal
Zelenina, směs, zmrazené, vařená, zcezená, bez soli	1× 125 ml	96,00 g 63 kcal
Sacharidy:	76,0 g	VJ: 7,6 Energie: 490,9 kcal
Svačina (15:00)		
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	1× 1 balení	250,00 g 207 kcal
Ořechy, mandle, sušené, ve slupce, průměr	3× 1 rovná lžičce mletých	15,00 g 82 kcal
Borůvky, syrové, průměr	1× 100 ml	61,00 g 32 kcal
Sacharidy:	18,2 g	VJ: 1,8 Energie: 320,7 kcal
Večeře (18:00)		
Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	1× 4 kusy	200,00 g 36 kcal
Okurky salátové, okurek, syrové		175,00 g 15 kcal
Losos, atlantský, divoký, pečený nebo grilovaný, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci	150,00 g 273 kcal
Salát zeleninový, míchaný, mix, bez dresinku, PRŮMĚR	1× 100 ml	58,00 g 9 kcal
Pohanka loupaná, Menu Gold		200,00 g 732 kcal
Sacharidy:	156,0 g	VJ: 15,6 Energie: 1065,3 kcal
Druhá večeře (20:00)		
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus	105,00 g 55 kcal
Kefír polotučný, 1,5%tuku, průměr	1× 1 originální kelímek	200,00 g 99 kcal
Sacharidy:	22,7 g	VJ: 2,3 Energie: 154,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 331 g Tuky: 70 g Bílkoviny: 195 g Energie: 2737 kcal		