



Základní přehled

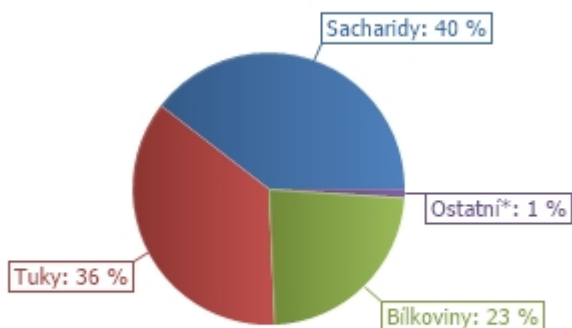
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2262 kcal	223,6 g	86,5 g	90,8 g	16,5 g	131,9 g	29,5 g	245,5 mg	624,6 mg	96,3 mg
DDD / Cíl	97 %	75 %	80 %	115 %	OK	224 %	98 %	82 %	62 %	88 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	24 mg	1932 mg	4272 mg	1678 mg	413 mg
DDD / Cíl	235 %	OK	214 %	240 %	118 %

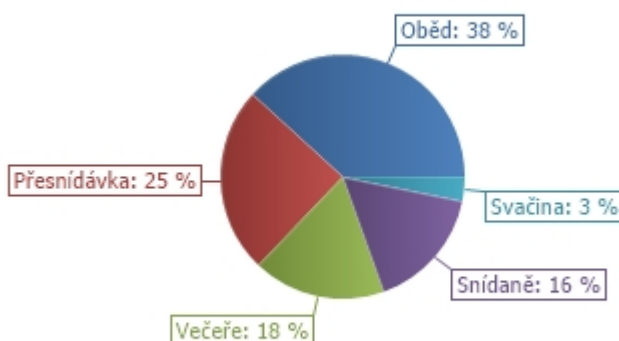
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,8 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	30,6 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

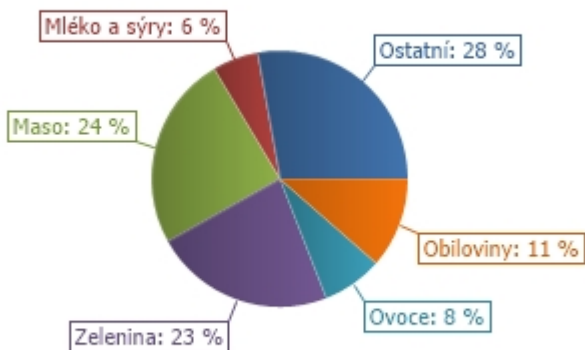


Rozložení energie v jídlech

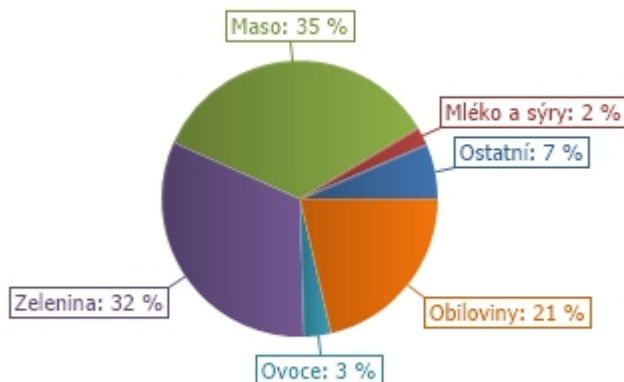


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum úterý 9. dubna 2024

Klient Marek Zeman

Základní údaje **DDD**

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	131,9 g	59 (max: 140)
Cukry	86,5 g	108
Energie	9464,1 kJ	9800
Popel	20,4 g	
Sacharidy	223,6 g	300 (265 - 360)
Tuky	90,8 g	79 (66 - 111)
Vláknina	29,5 g	(min: 30)
Voda	1933,5 g	2600

Vitamíny **DDD**

Alfa tokoferol	1,8 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	4200,1 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	352,7 µg	300
Cholin	90,8 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	143,8 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	65,8 NE	16
Niacin vit. B3	46,5 mg	15
Retinol - vit.A	63,6 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	2,8 mg	1.4
Thiamin B1	2,3 mg	1.2
vit. B12	10,1 µg	3
vit. B5	9,6 mg	6
vit. B6	5,1 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	122,5 µg	70
vit.C	96,3 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	981,0 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	24,6 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky **DDD**

Mangan	5,1 mg	(2 - 5)
Měď	3,8 mg	(1 - 5)
Selen	190,0 µg	70
Zinek	9,3 mg	10 (max: 25)
Železo	23,5 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly **DDD**

Disacharidy	11,7 g	
Fruktóza	9,8 g	(15 - 50)
Galaktóza	1,1 g	
Glukóza	5,4 g	
Laktóza	3,1 g	
Maltóza	0,0 g	
Manitol	0,2 g	
Monosacharidy	16,2 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,1 g	
Sacharóza	44,0 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,1 g

Ostatní **DDD**

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

Minerály **DDD**

Draslík	4272,3 mg	2000
Fosfor	1678,2 mg	700
Hořčík	413,2 mg	350
Sodík	1932,0 mg	(550 - 2400)
Vápník	624,6 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy **DDD**

Fytosteroly	61,1 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	245,5 mg	300
MUFA	17,0 g	(25 - 39)
PUFA	40,5 g	
SAFA	16,5 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,0 g	
ω-3	13,1 g	1,6
ω-6	23,5 g	17

Aminokyseliny **DDD**

Alanin	6,3 g	3.6
Arginin	7,4 g	4.2
Cystin	1,4 g	1
Fenylalanin	4,7 g	3.4
Glycin	5,3 g	3.2
Histidin	3,3 g	2.2
Isoleucin	5,1 g	3.6
K.asparagová	11,1 g	6.5
K.glutamová	19,4 g	15
Leucin	9,0 g	6.1
Lysin	8,8 g	5.3
Methionin	3,0 g	1.8
Prolin	5,3 g	5.2
Serin	5,0 g	3.5
Threonin	4,8 g	3
Tryptofan	1,3 g	0.9
Tyrosin	3,7 g	2.8
Valin	5,8 g	4

Specifické indexy příjmu živin **DDD**

Aminokys. esenc/neesen	46/65 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	2:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:2,5:1,0	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	2262,0	802,61	536,03	908,69	351,63	0,99	29,49	-	1817,20	1,50	2725,80	0,00	2725,80	-464 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	2261,97	802,6	536,03	908,69	351,63	0,99	29,49	-	1817,20	1,50	2725,80	0,00	2725,80	-464 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 09.04.2024 11:16:00

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Marek Zeman

Poznámka:

Jídelníček: 09.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (07:25)		
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR	40,00 g	70 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	3× 1 plátek 96,00 g	227 kcal
Jogurt bílý 1.5% tuku, PRŮMĚR	1× 100 ml 103,00 g	48 kcal
Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá) 50,00 g	18 kcal
Mutti Cherry rajčata neloupaná v rajčatové šťávě	20,00 g	6 kcal
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	2× 100 ml 200,00 g	2 kcal
Sacharidy: 48,6 g VJ: 4,9		Energie: 369,8 kcal
Přesnídávka (10:47)		
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	2× 30 g 60,00 g	384 kcal
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli	1× 1 tyčinka 42,00 g	173 kcal
Sacharidy: 34,5 g VJ: 3,4		Energie: 557,4 kcal
Oběd (12:40)		
Losos, atlantský, divoký, pečený nebo grilovaný, průměr	2× 1 běžná porce v restauraci 300,00 g	546 kcal
Brambory, ve slupce, pečené, průměr	140,00 g	258 kcal
Jarní zeleninová směs, Vinica	140,00 g	61 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	4× 1 hrnek (250 ml) 1000,00 g	0 kcal
Sacharidy: 66,1 g VJ: 6,6		Energie: 864,3 kcal
Svačina (15:55)		
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 střední kus 138,00 g	72 kcal
Sacharidy: 19,1 g VJ: 1,9		Energie: 71,9 kcal
Večeře (18:27)		
Rio Mare Filety z makrely v omáčce s červenými fazolemi a kukuřicí	100,00 g	168 kcal
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr	1× 100 ml 67,00 g	83 kcal
Dobrá voda, zelený čaj, minerální voda, příchut' broskvev, PRŮMĚR	1× 1 láhev PET malá 500,00 g	147 kcal
Sacharidy: 55,4 g VJ: 5,5		Energie: 398,6 kcal
Celkem: Sacharidy: 224 g Tuky: 91 g Bílkoviny: 132 g Energie: 2262 kcal		