



Základní přehled

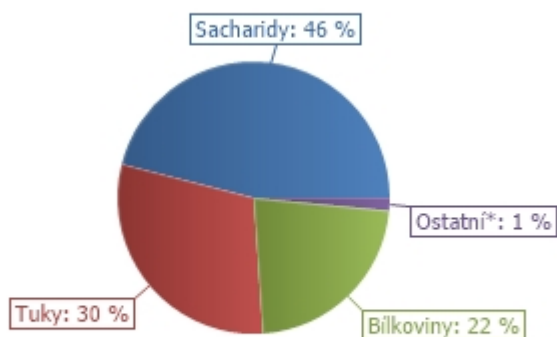
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2119 kcal	243,8 g	83,9 g	70,7 g	25,7 g	118,9 g	27,3 g	156,1 mg	930,5 mg	173,0 mg
DDD / Cíl	115 %	106 %	101 %	112 %	128 %	253 %	91 %	52 %	93 %	182 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	15 mg	4252 mg	2848 mg	2005 mg	506 mg
DDD / Cíl	101 %	177 %	142 %	286 %	169 %

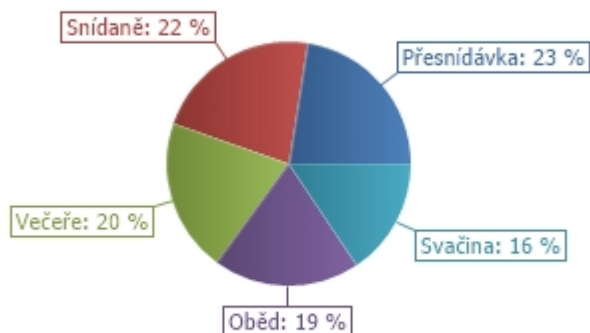
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2,0 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	35,3 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

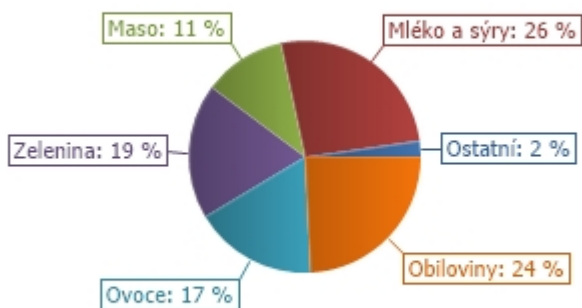


Rozložení energie v jídlech

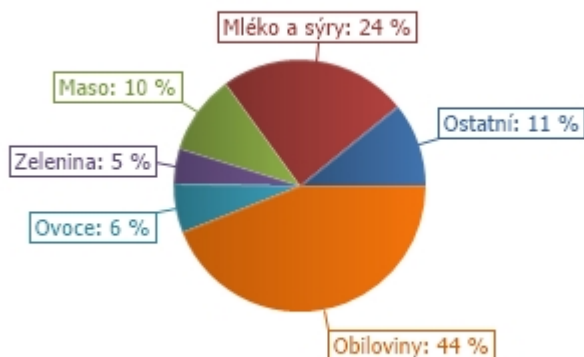


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 12. dubna
2024

Klient Mária Novotná

Základní údaje DDD

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	118,9 g	47 (max: 120)
Cukry	83,9 g	83
Energie	8866,5 kJ	7700
Popel	18,9 g	
Sacharidy	243,8 g	230 (185 - 280)
Tuky	70,7 g	63 (52 - 88)
Vláknina	27,3 g	(min: 30)
Voda	2226,8 g	2600

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	4,9 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	2516,2 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	287,6 µg	300
Cholin	113,2 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	60,3 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	26,4 NE	13
Niacin vit. B3	16,8 mg	12
Retinol - vit.A	177,7 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	1,5 mg	1.1
Thiamin B1	1,3 mg	1
vit. B12	1,6 µg	3
vit. B5	4,9 mg	6
vit. B6	1,6 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	48,6 µg	60
vit.C	173,0 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	10,5 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	0,4 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky DDD

Mangan	8,9 mg	(2 - 5)
Měď	2,3 mg	(1 - 5)
Selen	146,1 µg	60
Zinek	13,4 mg	7 (max: 25)
Železo	15,1 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	24,8 g	
Fruktóza	6,6 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	6,0 g	
Laktóza	9,3 g	
Maltóza	0,0 g	
Manitol	0,1 g	
Monosacharidy	12,6 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	15,4 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,0 g

Ostatní DDD

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	0,0 -	
Kofein	16,0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,1 g	
Theobromin	160,4 mg	(max: 500)

Minerály DDD

Draslík	2847,7 mg	2000
Fosfor	2005,1 mg	700
Hořčík	505,7 mg	300
Sodík	4252,3 mg	(550 - 2400)
Vápník	930,5 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	42,3 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	156,1 mg	300
MUFA	20,6 g	(18 - 24)
PUFA	11,4 g	
SAFA	25,7 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,1 g	
ω-3	0,0 g	1,1
ω-6	0,5 g	12

Aminokyseliny DDD

Alanin	3,3 g	3.6
Arginin	4,7 g	4.2
Cystin	1,0 g	1
Fenylalanin	3,9 g	3.4
Glycin	3,0 g	3.2
Histidin	2,2 g	2.2
Isoleucin	3,6 g	3.6
K.asparagová	6,7 g	6.5
K.glutamová	18,1 g	15
Leucin	6,6 g	6.1
Lysin	4,7 g	5.3
Methionin	1,6 g	1.8
Prolin	6,4 g	5.2
Serin	4,0 g	3.5
Threonin	3,1 g	3
Tryptofan	1,0 g	0.9
Tyrosin	3,1 g	2.8
Valin	4,4 g	4

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	31/50 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	27:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,4:0,8	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 -															
	05.04.2024	2119,1	625,63	483,13	990,54	340,95	0,01	27,35	-	1400,00	1,50	2100,00	0,00	2100,00	19 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	<i>2119,13</i>	<i>625,6</i>	<i>483,13</i>	<i>990,54</i>	<i>340,95</i>	<i>0,01</i>	<i>27,35</i>	-	<i>1400,00</i>	<i>1,50</i>	<i>2100,00</i>	<i>0,00</i>	<i>2100,00</i>	<i>19 kcal</i>



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 12.04.2024 9:41:00

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Mária Novotná

Poznámka:

Jídelníček: 05.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (08:30)		
Pečivo, bulka, bageta, celozrnná	2× 55 g	110,00 g 275 kcal
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR		50,00 g 88 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	3× 1 malý plátek	36,00 g 93 kcal
Okurka, okurky, syrové, průměr		50,00 g 8 kcal
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	2× 250 ml	500,00 g 5 kcal
	Sacharidy: 50,9 g	VJ: 5,1 Energie: 467,8 kcal
Přesnídávka (11:00)		
Lískové ořechy - jádra, průměr		5,00 g 32 kcal
Milko Řecký jogurt 0% bílý		120,00 g 69 kcal
Jahody, syrové, průměr		50,00 g 14 kcal
Borůvky, syrové, průměr		50,00 g 26 kcal
Domácí granola, směs cereálií, rozinek, mandlí		50,00 g 245 kcal
Rauch Happy Day 100% Pomerančová šťáva s dužinou vyrobená z koncentráту džus		200,00 g 92 kcal
	Sacharidy: 55,3 g	VJ: 5,5 Energie: 478,2 kcal
Oběd (12:35)		
Rýže, bílá, dlouhozrnná rýže, vařená, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g 260 kcal
Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	1× 1 běžná porce v restauraci	150,00 g 128 kcal
Salát zeleninový, míchaný, mix, bez dresinku, PRŮMĚR	1× 250 ml	150,00 g 24 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
	Sacharidy: 63,7 g	VJ: 6,4 Energie: 411,7 kcal
Svačina (15:35)		
Sýr Cottage		150,00 g 148 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	2× 1 plátek	64,00 g 151 kcal
Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 kus	50,00 g 9 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 malá	74,00 g 23 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g 0 kcal
	Sacharidy: 37,7 g	VJ: 3,8 Energie: 330,5 kcal
Večeře (19:30)		
Arašídové máslo, průměr		20,00 g 115 kcal
Mléčná rýže Kunín, průměr	1× 1 balení	150,00 g 201 kcal
Čokoláda, hořká, tmavá, 70-85% podíl kakaa, průměr	5× 1 čtvereček	20,00 g 115 kcal
	Sacharidy: 36,2 g	VJ: 3,6 Energie: 430,9 kcal
Celkem: Sacharidy: 244 g Tuky: 71 g Bílkoviny: 119 g Energie: 2119 kcal		