



Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2090 kcal	195,6 g	55,5 g	71,1 g	27,0 g	171,5 g	29,8 g	370,2 mg	1268,3 mg	210,7 mg
DDD / Cíl	114 %	85 %	67 %	113 %	135 %	365 %	99 %	123 %	127 %	222 %

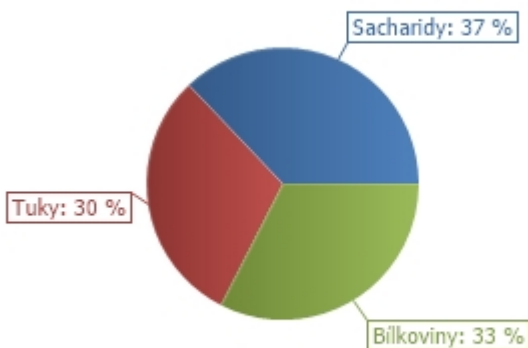
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	12 mg	5364 mg	3741 mg	2195 mg	466 mg
DDD / Cíl	81 %	224 %	187 %	314 %	155 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

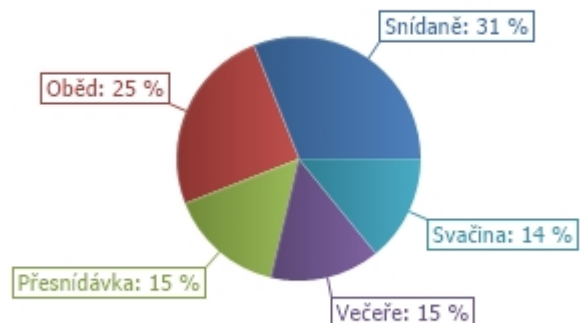
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2,9 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	34,8 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

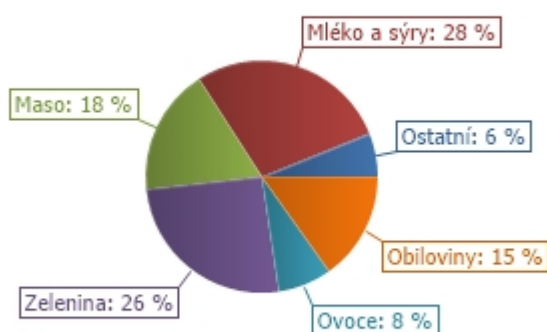


Rozložení energie v jídlech



* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 12. dubna
2024

Klient Gertrůda Šťastná

Základní údaje DDD

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	171,5 g	47 (max: 120)
Cukry	55,5 g	83
Energie	8746,3 kJ	7700
Popel	21,3 g	
Sacharidy	195,6 g	230 (185 - 280)
Tuky	71,1 g	63 (52 - 88)
Vláknina	29,8 g	(min: 30)
Voda	1361,4 g	2600

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	24,2 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	5196,6 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	343,8 µg	300
Cholin	253,6 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	38,3 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	21,0 NE	13
Niacin vit. B3	10,8 mg	12
Retinol - vit.A	405,7 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	2,3 mg	1.1
Thiamin B1	1,2 mg	1
vit. B12	4,9 µg	3
vit. B5	5,9 mg	6
vit. B6	14,7 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	101,9 µg	60
vit.C	210,7 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	139,0 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	3,5 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky DDD

Mangan	5,6 mg	(2 - 5)
Měď	2,1 mg	(1 - 5)
Selen	154,9 µg	60
Zinek	23,4 mg	7 (max: 25)
Železo	12,1 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	21,0 g	
Fruktóza	12,2 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,2 g	
Glukóza	12,3 g	
Laktóza	13,7 g	
Maltóza	1,3 g	
Manitol	0,1 g	
Monosacharidy	24,6 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,1 g	
Sacharóza	6,1 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	3740,8 mg	2000
Fosfor	2195,4 mg	700
Hořčík	466,1 mg	300
Sodík	5364,1 mg	(550 - 2400)
Vápník	1268,3 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	56,1 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	370,2 mg	300
MUFA	10,9 g	(18 - 24)
PUFA	19,2 g	
SAFA	27,0 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,2 g	
ω-3	3,5 g	1,1
ω-6	12,6 g	12

Aminokyseliny DDD

Alanin	6,3 g	3.6
Arginin	7,0 g	4.2
Cystin	2,4 g	1
Fenylalanin	6,3 g	3.4
Glycin	4,0 g	3.2
Histidin	3,5 g	2.2
Isoleucin	7,2 g	3.6
K.asparagová	11,9 g	6.5
K.glutamová	27,9 g	15
Leucin	12,2 g	6.1
Lysin	9,1 g	5.3
Methionin	3,1 g	1.8
Prolin	10,4 g	5.2
Serin	6,8 g	3.5
Threonin	6,1 g	3
Tryptofan	1,8 g	0.9
Tyrosin	4,9 g	2.8
Valin	8,0 g	4

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	57/82 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	4:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,7:0,4	1:1,4:0,6

Sestava	Den	Přijatá Celkem	Přijatá Tuky	Přijatá Bilkoviny	Přijatá Sacharidy	Přijatá Cukry	Přijatá Ostatní	Vláknina [g]	-	BMR	PAL	CEV	Aktivita	Vydaná Celkem	Bilance
Vyhodnocení -															
	05.04.2024	2090,4	628,98	696,67	794,61	225,30	3,07	29,77	-	1400,00	1,50	2100,00	545,00	2645,00	-555 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	2090,43	629,0	696,67	794,61	225,30	3,07	29,77	-	1400,00	1,50	2100,00	545,00	2645,00	-555 kcal

05.04.2024

chůze pro radost - 60 minut; 208,8 kcal
 jízda na horském kole, obecně - 60 minut; 511,2 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 12.04.2024 9:44:22

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Gertrúda Šťastná

Poznámka:

Jídelníček: 05.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (06:59)		
Ovesné vločky, průměr, suché		50,00 g 185 kcal
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	1× 1 porce (250ml)	250,00 g 117 kcal
Semena. len, lněné semínko, celé a mleté, průměr		5,00 g 27 kcal
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	1× 30 g	30,00 g 192 kcal
Jahody, syrové, průměr		50,00 g 14 kcal
Protein Just Whey chocolate milkshake, GymBeam, syrovát. bílk. koncentrát	1× 1 dávka	30,00 g 115 kcal
Sacharidy: 51,2 g VJ: 5,1		Energie: 648,8 kcal
Přesnídávka (09:33)		
Cottage Cheese Light, Tesco	1× 1 balení	200,00 g 135 kcal
Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	1× 1 střední (vel. M)	58,00 g 87 kcal
Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)	50,00 g 18 kcal
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr		50,00 g 6 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	1× 1 plátek	32,00 g 76 kcal
Sacharidy: 19,8 g VJ: 2,0		Energie: 321,5 kcal
Oběd (12:55)		
Těstoviny, makarony (kolínka), neobohacené, vařené, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g 315 kcal
Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	1× 1 běžná porce v restauraci	150,00 g 128 kcal
Brokolice, růžičky, syrové	2× 250 ml růžiček	150,00 g 32 kcal
Kysaná smetana, zakysaná smetana, 10% tuku, PRŮMĚR	2× 1 lžice rovná	26,00 g 31 kcal
Česnek, syrový, průměr		10,00 g 14 kcal
Sacharidy: 71,5 g VJ: 7,2		Energie: 520,1 kcal
Svačina (14:58)		
Proteinová tyčinka DELUXE, příchut' jahodový cheesecake, Nutrend	1× 1 tyčinka	60,00 g 216 kcal
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g 80 kcal
Sacharidy: 40,2 g VJ: 4,0		Energie: 295,3 kcal
Večeře (19:09)		
Vejce slepičí - bílek, syrový, čerstvý	2× 1 bílek	60,00 g 31 kcal
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR		60,00 g 105 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	3× 1 střední plátek	45,00 g 116 kcal
Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 velké rajče	182,00 g 33 kcal
Sůl, stolní		2,00 g 0 kcal
Bazalka, čerstvá	1× 5 listů	2,00 g 0 kcal
Kečup, průměr	1× 1 lžice rovná	20,00 g 19 kcal
Sacharidy: 12,8 g VJ: 1,3		Energie: 304,7 kcal
Celkem: Sacharidy: 196 g Tuky: 71 g Bílkoviny: 171 g Energie: 2090 kcal		