



Základní přehled

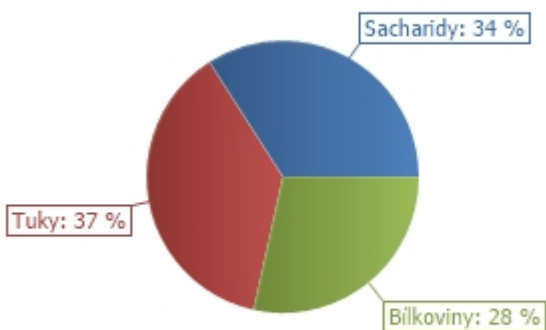
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2753 kcal	234,7 g	92,5 g	114,7 g	29,8 g	196,1 g	28,7 g	754,2 mg	1480,6 mg	187,1 mg
DDD / Cíl	118 %	78 %	86 %	145 %	110 %	332 %	96 %	251 %	148 %	170 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	19 mg	3412 mg	5119 mg	2993 mg	594 mg
DDD / Cíl	186 %	142 %	256 %	428 %	170 %

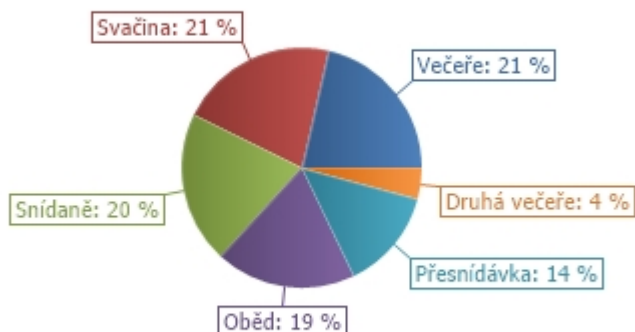
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2,5 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*

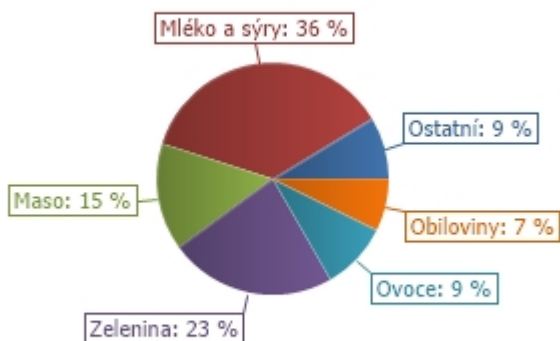


Rozložení energie v jídlech

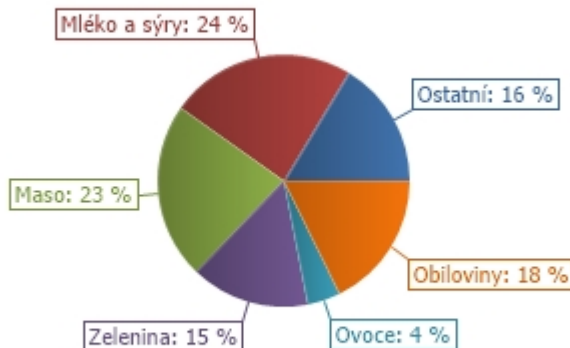


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 12. dubna
2024

Klient Pepa Vojtek

Základní údaje **DDD**

Alkohol (ethanol)	2,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	196,1 g	59 (max: 140)
Cukry	92,5 g	108
Energie	11519,6 kJ	9800
Popel	20,8 g	
Sacharidy	234,7 g	300 (265 - 360)
Tuky	114,7 g	79 (66 - 111)
Vláknina	28,7 g	(min: 30)
Voda	1824,5 g	2600

Vitamíny **DDD**

Alfa tokoferol	31,0 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	21346,3 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	434,5 µg	300
Cholin	402,1 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	167,5 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	62,2 NE	16
Niacin vit. B3	34,9 mg	15
Retinol - vit.A	578,1 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	4,4 mg	1.4
Thiamin B1	2,4 mg	1.2
vit. B12	10,7 µg	3
vit. B5	14,1 mg	6
vit. B6	16,6 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	129,5 µg	70
vit.C	187,1 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	563,3 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	14,3 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky **DDD**

Mangan	6,0 mg	(2 - 5)
Měď	2,8 mg	(1 - 5)
Selen	226,5 µg	70
Zinek	27,4 mg	10 (max: 25)
Železo	18,6 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly **DDD**

Disacharidy	49,3 g	
Fruktóza	24,6 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,1 g	
Glukóza	14,7 g	
Laktóza	32,6 g	
Maltóza	6,1 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	39,4 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	10,5 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,0 g

Ostatní **DDD**

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	0,0 -	
Kofein	74,2 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,1 g	
Theobromin	0,0 mg	(max: 500)

Minerály **DDD**

Draslík	5119,1 mg	2000
Fosfor	2992,6 mg	700
Hořčík	593,7 mg	350
Sodík	3412,1 mg	(550 - 2400)
Vápník	1480,6 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy **DDD**

Fytosteroly	59,5 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	754,2 mg	300
MUFA	35,6 g	(25 - 39)
PUFA	16,7 g	
SAFA	29,8 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,2 g	
ω-3	4,3 g	1,6
ω-6	6,1 g	17

Aminokyseliny **DDD**

Alanin	9,4 g	3.6
Arginin	10,7 g	4.2
Cystin	2,8 g	1
Fenylalanin	9,2 g	3.4
Glycin	6,9 g	3.2
Histidin	5,6 g	2.2
Isoleucin	10,5 g	3.6
K.asparagová	19,0 g	6.5
K.glutamová	39,5 g	15
Leucin	18,2 g	6.1
Lysin	15,4 g	5.3
Methionin	4,9 g	1.8
Prolin	14,2 g	5.2
Serin	10,1 g	3.5
Threonin	9,2 g	3
Tryptofan	2,7 g	0.9
Tyrosin	7,7 g	2.8
Valin	11,9 g	4

Specifické indexy příjmu živin **DDD**

Aminokys. esenc/neesen	88/120 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	1:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,6:1,2	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 -															
	07.04.2024	2753,2	1014,10	796,86	953,52	375,99	30,05	28,70	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	53 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	2753,25	1014,1	796,86	953,52	375,99	30,05	28,70	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	53 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 12.04.2024 9:35:05

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Pepa Vojtek

Poznámka:

Jídelníček: 07.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (06:30)		
Ovesné vločky, průměr, suché	50,00 g	185 kcal
Ořechy, kešu ořechy, syrové	1× 30 g 30,00 g	164 kcal
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	1× 1 balení 250,00 g	207 kcal
Maliny, syrové, průměr	20,00 g	8 kcal
Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj	1× 1 šálek (35 ml) 35,00 g	1 kcal
Sacharidy: 51,1 g		VJ: 5,1
Energie: 563,9 kcal		
Přesnídávka (09:45)		
Sýr Cottage	200,00 g	197 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	2× 1 plátek 64,00 g	151 kcal
Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 malá 74,00 g	23 kcal
Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	50,00 g	6 kcal
Sacharidy: 38,5 g		VJ: 3,9
Energie: 377,0 kcal		
Oběd (13:00)		
Losos, atlantský, divoký, pečený nebo grilovaný, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci 150,00 g	273 kcal
Sladké brambory, batáty, vařené bez slupky	1× 125 ml kaše 180,00 g	128 kcal
Polníček, syrový	50,00 g	11 kcal
Rostlinný olej, olivový, průměr	1× 10 ml 9,00 g	80 kcal
Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	10× 1 cherry rajče 170,00 g	30 kcal
Sacharidy: 35,9 g		VJ: 3,6
Energie: 521,4 kcal		
Svačina (16:30)		
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus 211,00 g	110 kcal
Štrúdl, závin z listového těsta, jablečný, domácí	1× 1 porce 139,00 g	257 kcal
Kefírové mléko nízkotučné, 1,2% tuku	400,00 g	163 kcal
100% Arašídové máslo jemné, krém z pražených arašídů, Balíček zdraví	10,00 g	57 kcal
Sacharidy: 79,1 g		VJ: 7,9
Energie: 585,7 kcal		
Večeře (19:45)		
Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	2× 1 střední (vel. M) 116,00 g	174 kcal
Gervais Original, žervé sýr původní, PRŮMĚR	40,00 g	89 kcal
Pažitka	5,00 g	1 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	2× 1 plátek 64,00 g	151 kcal
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR	1× 1 balení 100,00 g	175 kcal
Sacharidy: 28,1 g		VJ: 2,8
Energie: 590,5 kcal		
Druhá večeře (20:30)		
Protein Just Whey chocolate milkshake, GymBeam, syrovát. bílk. koncentrát	1× 1 dávka 30,00 g	115 kcal
Sacharidy: 2,0 g		VJ: 0,2
Energie: 114,8 kcal		
Celkem: Sacharidy: 235 g Tuky: 115 g Bílkoviny: 196 g Energie: 2753 kcal		