



Základní přehled

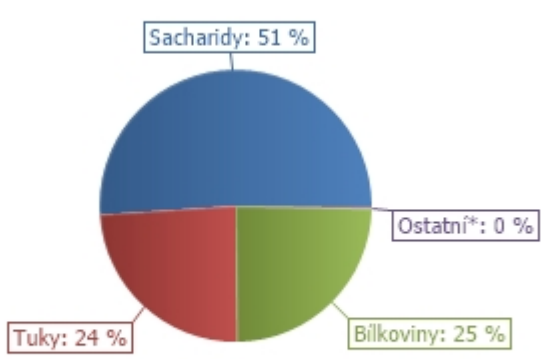
| | Energie | Sacharidy | Cukry | Tuky | Sat. tuky | Bílkoviny | Vláknina | Cholest. | Vápník | Vit. C |
|------------------|-----------|-----------|--------|--------|-----------|-----------|----------|----------|-----------|---------|
| Průměr | 2255 kcal | 287,7 g | 58,9 g | 60,5 g | 21,6 g | 138,5 g | 10,8 g | 888,7 mg | 1364,1 mg | 75,4 mg |
| DDD / Cíl | 96 % | 96 % | 55 % | 77 % | OK | 235 % | 36 % | 296 % | 136 % | 69 % |

| | Železo | Sodík | Draslík | Fosfor | Hořčík |
|------------------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Průměr | 12 mg | 4843 mg | 2702 mg | 2020 mg | 362 mg |
| DDD / Cíl | 122 % | 202 % | 135 % | 289 % | 103 % |

Hodnoty na kilogram hmotnosti

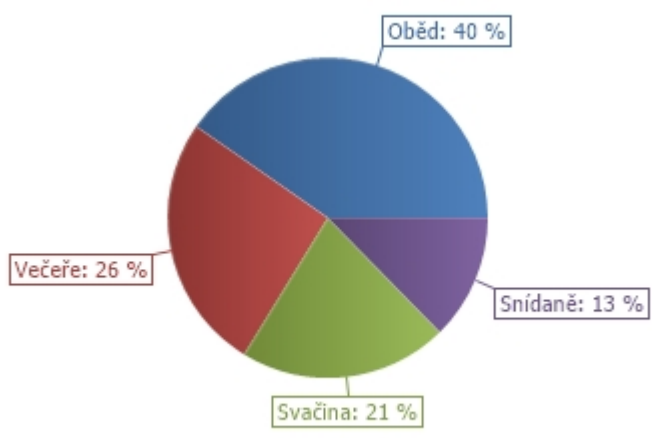
| | Hodnoty | Referenční |
|------------------------|--------------|-----------------|
| Bílkoviny na kg | 1,6 g/kg | 0,8 - 1,5 g/kg |
| Energie na kg | 26,5 kcal/kg | 25 - 35 kcal/kg |

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

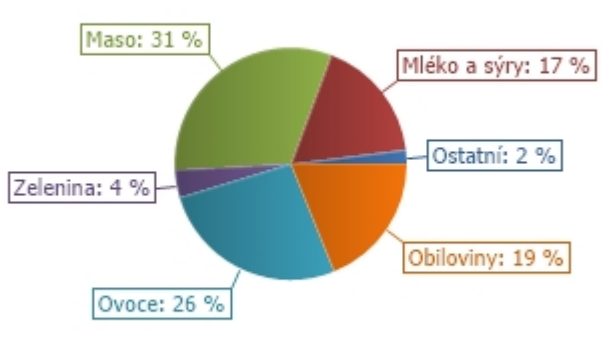


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

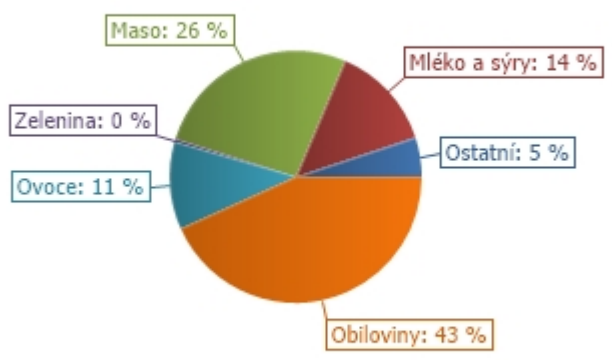
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 12. dubna
2024
Klient František Vomáčka

Základní údaje DDD

| | | |
|-------------------|-----------|-----------------|
| Alkohol (ethanol) | 0,0 g | (max: 20) |
| Bílkoviny | 138,5 g | 59 (max: 140) |
| Cukry | 58,9 g | 108 |
| Energie | 9435,4 kJ | 9800 |
| Popel | 21,7 g | |
| Sacharidy | 287,7 g | 300 (265 - 360) |
| Tuky | 60,5 g | 79 (66 - 111) |
| Vláknina | 10,8 g | (min: 30) |
| Voda | 2989,0 g | 2600 |

Vitamíny DDD

| | | |
|-----------------|----------|---------------------|
| Alfa tokoferol | 27,2 mg | 14 (4 - 300) |
| Beta karoten | 475,2 µg | 4000 (2000 - 10000) |
| Foláty | 700,4 µg | 300 |
| Cholin | 45,0 mg | 550 (max: 3500) |
| Kys.listová | 501,5 µg | 200 (max: 1000) |
| Niacin ekv. | 20,8 NE | 16 |
| Niacin vit. B3 | 27,9 mg | 15 |
| Retinol - vit.A | 643,7 µg | 1000 (max: 1500) |
| Riboflavin B2 | 3,3 mg | 1.4 |
| Thiamin B1 | 2,9 mg | 1.2 |
| vit. B12 | 5,0 µg | 3 |
| vit. B5 | 9,3 mg | 6 |
| vit. B6 | 15,2 mg | 1,5 (max: 25) |
| vit. K | 26,6 µg | 70 |
| vit.C | 75,4 mg | 110 (max: 1000) |
| vit.D IU | 203,2 UI | 200 (max: 2000) |
| vit.D µg | 4,8 µg | 20 (max: 50) |

Stopové prvky DDD

| | | |
|--------|----------|--------------|
| Mangan | 4,6 mg | (2 - 5) |
| Měď | 1,8 mg | (1 - 5) |
| Selen | 151,7 µg | 70 |
| Zinek | 21,6 mg | 10 (max: 25) |
| Železo | 12,2 mg | 10 |

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

| | | |
|---------------|--------|-----------|
| Disacharidy | 9,5 g | |
| Fruktóza | 6,3 g | (15 - 50) |
| Galaktóza | 1,5 g | |
| Glukóza | 6,5 g | |
| Laktóza | 6,3 g | |
| Maltóza | 0,0 g | |
| Manitol | 0,0 g | |
| Monosacharidy | 14,4 g | |
| Polyoly | 0,0 g | |
| Rafinóza | 0,0 g | |
| Sacharóza | 3,2 g | |
| Sorbitol | | |

Stachyóza 0,0 g

Ostatní DDD

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

Minerály DDD

| | | |
|---------|-----------|-------------------|
| Draslík | 2701,8 mg | 2000 |
| Fosfor | 2019,7 mg | 700 |
| Hořčík | 362,2 mg | 350 |
| Sodík | 4843,0 mg | (550 - 2400) |
| Vápník | 1364,1 mg | 1000 (600 - 2500) |

Lipidy a látky tukové povahy DDD

| | | |
|----------------------|----------|---------------|
| Fytosteroly | 21,4 mg | (0,15 - 0,45) |
| Cholesterol | 888,7 mg | 300 |
| MUFA | 18,8 g | (25 - 39) |
| PUFA | 7,6 g | |
| SAFA | 21,6 g | (max: 27) |
| Transmastné kyseliny | 1,2 g | |
| ω-3 | 0,1 g | 1,6 |
| ω-6 | 0,1 g | 17 |

Aminokyseliny DDD

| | | |
|--------------|--------|-----|
| Alanin | 5,3 g | 3.6 |
| Arginin | 6,2 g | 4.2 |
| Cystin | 2,1 g | 1 |
| Fenylalanin | 5,4 g | 3.4 |
| Glycin | 3,3 g | 3.2 |
| Histidin | 3,0 g | 2.2 |
| Isoleucin | 6,2 g | 3.6 |
| K.asparagová | 10,6 g | 6.5 |
| K.glutamová | 21,4 g | 15 |
| Leucin | 10,5 g | 6.1 |
| Lysin | 8,3 g | 5.3 |
| Methionin | 2,8 g | 1.8 |
| Prolin | 7,9 g | 5.2 |
| Serin | 6,1 g | 3.5 |
| Threonin | 5,2 g | 3 |
| Tryptofan | 1,7 g | 0.9 |
| Tyrosin | 4,4 g | 2.8 |
| Valin | 7,2 g | 4 |

Specifické indexy příjmu živin DDD

| | | |
|------------------------|-----------|-----------|
| Aminokys. esenc/neesen | 50/67 g | |
| Poměr n-6/n-3 PUFA | 1:1 | < 5:1 |
| Poměr SAFA/PUFA/MUFA | 1:0,4:0,9 | 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 | 2255,1 | 534,83 | 562,64 | 1168,93 | 239,42 | 0,03 | 10,78 | - | 1800,00 | 1,50 | 2700,00 | 0,00 | 2700,00 | -445 kcal |
| | <i>Průměr sestavy</i> | 2255,12 | 534,8 | 562,64 | 1168,93 | 239,42 | 0,03 | 10,78 | - | 1800,00 | 1,50 | 2700,00 | 0,00 | 2700,00 | -445 kcal |



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 12.04.2024 9:42:40

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: František Vomáčka

Poznámka:

| Jídelníček: 05.04.2024 | Množství | Energie |
|---|---------------------------------------|------------------------------|
| Snídaně (08:00) | | |
| Jogurt bílý 1.5% tuku, PRŮMĚR | 1× 1 porce | 150,00 g 69 kcal |
| Ovesné vločky, průměr, suché | 4× 1 lžička rovná | 12,00 g 44 kcal |
| Jahody, syrové, průměr | 1× 1 velká (3,5 cm průměr) | 18,00 g 5 kcal |
| Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr | 4× 1 lžička rovná | 32,00 g 26 kcal |
| Džus, juice, pomerančový, PRŮMĚR | 1× 250 ml | 260,00 g 140 kcal |
| Sacharidy: 50,8 g | | VJ: 5,1 Energie: 285,4 kcal |
| Svačina (10:00) | | |
| Pečivo, bulka, bageta, celozrnná | 1× 1 bulka | 28,00 g 70 kcal |
| Lučina - základní | | 20,00 g 56 kcal |
| Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR | | 30,00 g 53 kcal |
| Sýr, mozzarella, polotučný, (52% vody, 16,5% tuku), průměr | 1× 30 g | 30,00 g 76 kcal |
| Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR | 2× 1 hrnek (250 ml) | 500,00 g 0 kcal |
| Sacharidy: 13,6 g | | VJ: 1,4 Energie: 254,6 kcal |
| Oběd (12:30) | | |
| Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR | 1× 1 běžná porce v restauraci (větší) | 200,00 g 170 kcal |
| Rýže BASMATI, bílá dlouhozrnná, obohacená | 1× 1 běžná porce v restauraci | 200,00 g 730 kcal |
| Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR | 2× 1 hrnek (250 ml) | 500,00 g 0 kcal |
| Salát zeleninový, míchaný, mix, bez dresinku, PRŮMĚR | 1× 100 ml | 58,00 g 9 kcal |
| Sacharidy: 165,2 g | | VJ: 16,5 Energie: 909,5 kcal |
| Svačina (16:00) | | |
| Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr | 1× 1 velký banán | 120,00 g 106 kcal |
| Protein Just Whey chocolate milkshake, GymBeam, syrovát. bílk. koncentrát | 1× 1 dávka | 30,00 g 115 kcal |
| Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR | 2× 1 hrnek (250 ml) | 500,00 g 0 kcal |
| Sacharidy: 29,4 g | | VJ: 2,9 Energie: 221,2 kcal |
| Večeře (19:00) | | |
| Vejce, slepičí, celé, míchaná nebo omeleta | 2× 2 velká vejce | 244,00 g 373 kcal |
| Rohlík vícezrnný, bulka vícezrnná, Pekárna Kabát, PRŮMĚR | 1× 1 kus | 45,00 g 129 kcal |
| Balkánský sýr bez příchutě, Madeta | | 30,00 g 77 kcal |
| Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr | 2× 250 ml | 500,00 g 5 kcal |
| Sacharidy: 28,7 g | | VJ: 2,9 Energie: 584,4 kcal |

Celkem: Sacharidy: 288 g Tuky: 60 g Bílkoviny: 138 g Energie: 2255 kcal

Caje - vystup