



Základní přehled

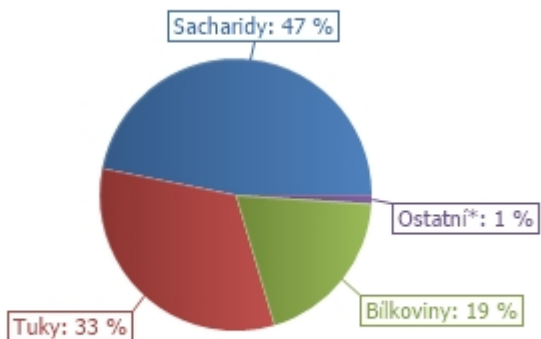
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2133 kcal	249,8 g	76,9 g	77,5 g	23,5 g	103,4 g	35,1 g	220,3 mg	873,9 mg	754,5 mg
DDD / Cíl	116 %	109 %	93 %	123 %	118 %	220 %	OK	73 %	87 %	794 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	19 mg	3533 mg	3412 mg	1639 mg	534 mg
DDD / Cíl	126 %	147 %	171 %	234 %	178 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

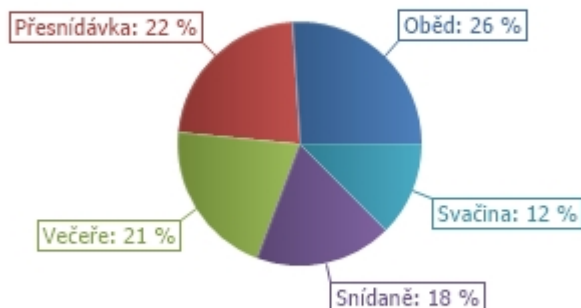
	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,7 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	35,5 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

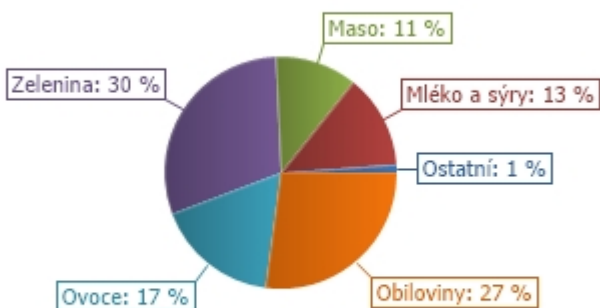


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

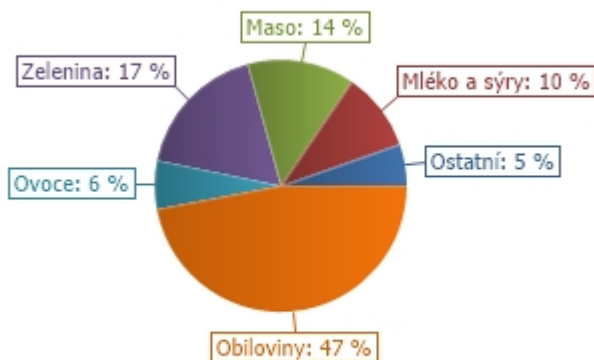
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum pátek 12. dubna
2024

Klient Mária Novotná

Základní údaje

DDD

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)
Bílkoviny	103,4 g	47 (max: 120)
Cukry	76,9 g	83
Energie	8922,9 kJ	7700
Popel	19,4 g	
Sacharidy	249,8 g	230 (185 - 280)
Tuky	77,5 g	63 (52 - 88)
Vláknina	35,1 g	(min: 30)
Voda	2440,4 g	2600

Vitamíny

DDD

Alfa tokoferol	8,3 mg	12 (4 - 300)
Beta karoten	10817,3 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	619,5 µg	300
Cholin	245,2 mg	425 (max: 3500)
Kys.listová	162,5 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	40,5 NE	13
Niacin vit. B3	24,8 mg	12
Retinol - vit.A	181,4 µg	800 (max: 1500)
Riboflavin B2	2,0 mg	1.1
Thiamin B1	2,9 mg	1
vit. B12	3,0 µg	3
vit. B5	6,5 mg	6
vit. B6	2,4 mg	1,2 (max: 25)
vit. K	470,4 µg	60
vit.C	754,5 mg	95 (max: 1000)
vit.D IU	536,8 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	13,5 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky

DDD

Mangan	8,6 mg	(2 - 5)
Měď	2,3 mg	(1 - 5)
Selen	174,4 µg	60
Zinek	11,8 mg	7 (max: 25)
Železo	18,9 mg	15

Ostatní sacharidy, polyoly

DDD

Disacharidy	10,4 g	
Fruktóza	9,3 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	9,1 g	
Laktóza	3,7 g	
Maltóza	0,1 g	
Manitol	0,1 g	
Monosacharidy	18,4 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	6,6 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	3411,9 mg	2000
Fosfor	1639,5 mg	700
Hořčík	534,4 mg	300
Sodík	3532,6 mg	(550 - 2400)
Vápník	873,9 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy

DDD

Fytosteroly	57,6 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	220,3 mg	300
MUFA	22,5 g	(18 - 24)
PUFA	16,3 g	
SAFA	23,5 g	(max: 20)
Transmastné kyseliny	0,2 g	
ω-3	0,0 g	1,1
ω-6	0,5 g	12

Aminokyseliny

DDD

Alanin	3,7 g	3.6
Arginin	4,9 g	4.2
Cystin	1,1 g	1
Fenylalanin	3,8 g	3.4
Glycin	3,3 g	3.2
Histidin	2,3 g	2.2
Isoleucin	3,6 g	3.6
K.asparagová	7,6 g	6.5
K.glutamová	16,9 g	15
Leucin	6,3 g	6.1
Lysin	5,3 g	5.3
Methionin	1,7 g	1.8
Prolin	5,5 g	5.2
Serin	3,9 g	3.5
Threonin	3,3 g	3
Tryptofan	1,1 g	0.9
Tyrosin	3,0 g	2.8
Valin	4,4 g	4

Specifické indexy příjmu živin

DDD

Aminokys. esenc/neesen	32/50 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	37:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,7:1,0	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 -															
	10.04.2024	2132,6	685,67	420,22	1015,08	312,55	0,19	35,06	-	1400,00	1,50	2100,00	0,00	2100,00	33 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	2132,63	685,7	420,22	1015,08	312,55	0,19	35,06	-	1400,00	1,50	2100,00	0,00	2100,00	33 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 12.04.2024 15:30:15

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Mária Novotná

Poznámka:

Jídelníček: 10.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (08:30)		
Vitamin C + D3 500mg/500IU žvýkací (tablety), pomerančové, Webber Naturals	1× 1 tableta	1,00 g 0 kcal
Rybí pomazánka (přijatý recept)		25,00 g 39 kcal
Pečivo, bulka, bageta, celozrnná	2× 55 g	110,00 g 275 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	2× 1 malý plátek	24,00 g 62 kcal
Okurka, okurky, syrové, průměr		50,00 g 8 kcal
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	2× 250 ml	500,00 g 5 kcal
	Sacharidy: 51,8 g VJ: 5,2	Energie: 388,3 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)		
Čočková polévka, přijatý recept		100,00 g 144 kcal
Dušený špenát (zmrazený), hotový, uvařený, přijatý recept	1× 1 porce	196,00 g 172 kcal
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	3× 1 kus velikosti vejce	150,00 g 129 kcal
Vepřové maso, panenka, libové a tuk, pečené, PRŮMĚR	1× 1 jídlo	75,00 g 110 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g 0 kcal
	Sacharidy: 55,3 g VJ: 5,5	Energie: 554,7 kcal
Svačina (17:35)		
Sýr Cottage	1× 100 ml velký tvaroh	85,00 g 84 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: 35,5 g VJ: 3,6	Energie: 266,5 kcal
Večeře (19:30)		
Těstovinový salát se zeleninou, připravený s italským dresinkem, domácí		250,00 g 330 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 100 ml	200,00 g 0 kcal
Čokoláda, hořká, tmavá, 70-85% podíl kaka, průměr	5× 1 čtvereček	20,00 g 115 kcal
	Sacharidy: 52,0 g VJ: 5,2	Energie: 444,8 kcal
Celkem:	Sacharidy: 250 g Tuky: 78 g Bílkoviny: 103 g	Energie: 2133 kcal