



Základní přehled

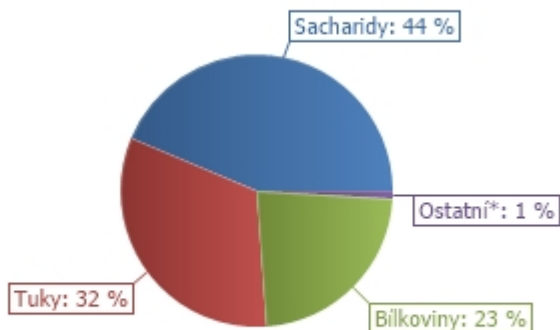
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2451 kcal	267,6 g	72,3 g	88,4 g	24,5 g	140,7 g	31,7 g	685,3 mg	1183,6 mg	210,9 mg
DDD / Cíl	105 %	89 %	67 %	112 %	OK	238 %	OK	228 %	118 %	192 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	18 mg	3091 mg	4610 mg	2430 mg	547 mg
DDD / Cíl	177 %	129 %	230 %	347 %	156 %

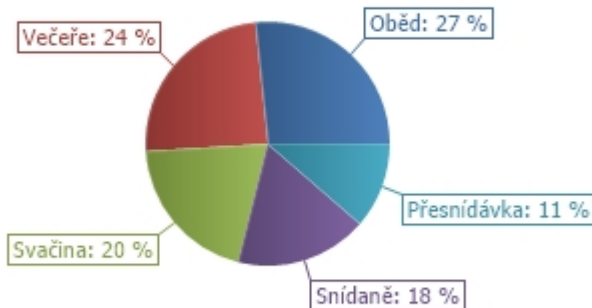
Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,8 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	31,4 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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

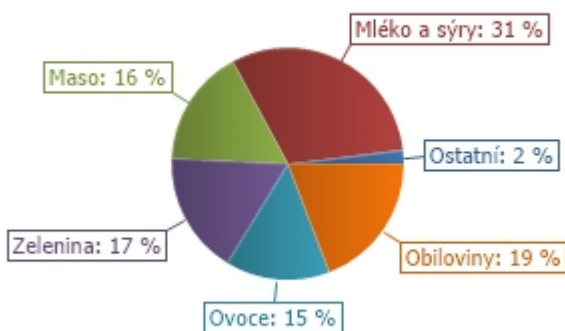


Rozložení energie v jídlech

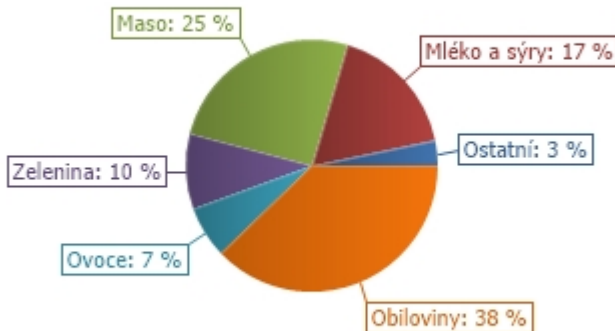


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

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	140,7 g	59 (max: 140)
Cukry	72,3 g	108
Energie	10255,4 kJ	9800
Popel	19,0 g	
Sacharidy	267,6 g	300 (265 - 360)
Tuky	88,4 g	79 (66 - 111)
Vláknina	31,7 g	(min: 30)
Voda	3073,8 g	2600

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	8,4 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	4388,7 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	407,6 µg	300
Cholin	373,1 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	114,0 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	51,8 NE	16
Niacin vit. B3	32,0 mg	15
Retinol - vit.A	492,8 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	3,6 mg	1.4
Thiamin B1	2,3 mg	1.2
vit. B12	7,7 µg	3
vit. B5	12,3 mg	6
vit. B6	3,9 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	114,7 µg	70
vit.C	210,9 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	560,3 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	14,1 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky DDD

Mangan	7,3 mg	(2 - 5)
Měď	2,9 mg	(1 - 5)
Selen	220,9 µg	70
Zinek	17,2 mg	10 (max: 25)
Železo	17,7 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	38,0 g	
Fruktóza	20,2 g	(15 - 50)
Galaktóza	1,7 g	
Glukóza	12,4 g	
Laktóza	25,0 g	
Maltóza	2,0 g	
Manitol	0,0 g	
Monosacharidy	34,2 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	11,0 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	4610,0 mg	2000
Fosfor	2430,3 mg	700
Hořčík	547,4 mg	350
Sodík	3091,4 mg	(550 - 2400)
Vápník	1183,6 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	57,6 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	685,3 mg	300
MUFA	32,3 g	(25 - 39)
PUFA	14,0 g	
SAFA	24,5 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,2 g	
ω-3	4,1 g	1,6
ω-6	5,1 g	17

Aminokyseliny DDD

Alanin	7,2 g	3.6
Arginin	8,2 g	4.2
Cystin	2,0 g	1
Fenylalanin	6,7 g	3.4
Glycin	5,9 g	3.2
Histidin	4,2 g	2.2
Isoleucin	6,9 g	3.6
K.asparagová	13,2 g	6.5
K.glutamová	27,6 g	15
Leucin	12,0 g	6.1
Lysin	10,4 g	5.3
Methionin	3,6 g	1.8
Prolin	9,0 g	5.2
Serin	7,2 g	3.5
Threonin	6,0 g	3
Tryptofan	1,7 g	0.9
Tyrosin	5,3 g	2.8
Valin	8,1 g	4

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	59/86 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	1:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,6:1,3	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 -															
	12.04.2024	2451,1	781,42	571,63	1087,36	293,80	20,04	31,68	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	-249 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	2451,09	781,4	571,63	1087,36	293,80	20,04	31,68	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	-249 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 12.04.2024 15:32:06

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Pepa Vojtek

Poznámka:

Jídelníček: 12.04.2024	Množství	Energie
Snídaně (06:30)		
Jogurt bílý 1.5% tuku, PRŮMĚR	1× 1 porce	150,00 g 69 kcal
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	4× 100 ml	400,00 g 4 kcal
Ovesné vločky, průměr, suché		50,00 g 185 kcal
Ořechy, kešu ořechy, syrové	1× 30 g	30,00 g 164 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: 48,5 g		VJ: 4,9
Energie: 430,2 kcal		
Přesnídávka (09:45)		
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g 0 kcal
Sýr Cottage		100,00 g 98 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: 35,2 g		VJ: 3,5
Energie: 278,6 kcal		
Oběd (13:00)		
Rýže, bílá, dlouhozrnná rýže, vařená, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci	200,00 g 260 kcal
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g 0 kcal
Losos, atlantský, divoký, pečený nebo grilovaný, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci	150,00 g 273 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: 64,8 g		VJ: 6,5
Energie: 653,4 kcal		
Svačina (16:30)		
Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 malý	95,00 g 45 kcal
Knaeckebrot žitný, knackebrot, Racio, průměr	5× 1 plátek	50,00 g 177 kcal
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus	211,00 g 110 kcal
Kefírové mléko nízkotučné, 1,2% tuku		400,00 g 163 kcal
Sacharidy: 90,0 g		VJ: 9,0
Energie: 493,7 kcal		
Večeře (19:45)		
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	2× 250 ml	500,00 g 5 kcal
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: 29,1 g		VJ: 2,9
Energie: 595,2 kcal		
Celkem:	Sacharidy: 268 g	Tuky: 88 g
Bílkoviny: 141 g	Energie: 2451 kcal	