

	Pondělí	Úterý	Středa	Čtvrtek	Pátek	Sobota	Neděle
Snídaně	Ovesná káše (=100g vloček, 10g arašídového, 20g proteinu/50g tvarohu 462kcal)	Ovesná káše (=100g vloček, 10g arašídového, 20g proteinu/50g tvarohu 462kcal)	Ovesná káše (=100g vloček, 10g arašídového, 20g proteinu/50g tvarohu 462kcal)	Ovesná káše (=100g vloček, 10g arašídového, 20g proteinu/50g tvarohu 462kcal)	Ovesná káše (=100g vloček, 10g arašídového, 20g proteinu/50g tvarohu 462kcal)	Ovesná káše (=100g vloček, 10g arašídového, 20g proteinu/50g tvarohu 462kcal)	Ovesná káše (=100g vloček, 10g arašídového, 20g proteinu/50g tvarohu 462kcal)
Svačina	Odtučněný tvaroh, kousek ovoce (=banán/jablko), Černá káva 243 kcal	Odtučněný tvaroh, kousek ovoce (=banán/jablko), Černá káva 243 kcal	Odtučněný tvaroh, kousek ovoce (=banán/jablko), Černá káva 243 kcal	Odtučněný tvaroh, kousek ovoce (=banán/jablko), Černá káva 243 kcal	Odtučněný tvaroh, kousek ovoce (=banán/jablko), Černá káva 243 kcal	Odtučněný tvaroh, kousek ovoce (=banán/jablko), Černá káva 243 kcal	Odtučněný tvaroh, kousek ovoce (=banán/jablko), Černá káva 243 kcal
Oběd	Školní oběd (700-800 kcal) + Alpro sojové mléko (150 kcal) 850-950 kcal	Školní oběd (700-800 kcal) + Alpro sojové mléko (150 kcal) 850-950 kcal	Školní oběd (700-800 kcal) + Alpro sojové mléko (150 kcal) 850-950 kcal	Školní oběd (700-800 kcal) + Alpro sojové mléko (150 kcal) 850-950 kcal	Školní oběd (700-800 kcal) + Alpro sojové mléko (150 kcal) 850-950 kcal	Oběd doma + polotučný tvaroh (většinou maso, rýže, 500g zeleniny) 1200 kcal	Oběd doma + polotučný tvaroh (většinou maso, rýže, 500g zeleniny) 1200 kcal
Svačina	Ovesná káše (=75g vloček, 10g arašídového másla, 20g proteinu/50g tvarohu), černá káva 375 kcal	Ovesná káše (=75g vloček, 10g arašídového másla, 20g proteinu/50g tvarohu), černá káva 375 kcal	Ovesná káše (=75g vloček, 10g arašídového másla, 20g proteinu/50g tvarohu), černá káva 375 kcal	Ovesná káše (=75g vloček, 10g arašídového másla, 20g proteinu/50g tvarohu), černá káva 375 kcal	Ovesná káše (=75g vloček, 10g arašídového másla, 20g proteinu/50g tvarohu), černá káva 375 kcal	Ovesná káše (=75g vloček, 10g arašídového másla, 20g proteinu/50g tvarohu), černá káva 375 kcal	Ovesná káše (=75g vloček, 10g arašídového másla, 20g proteinu/50g tvarohu), černá káva 375 kcal
Večeře 1	Tvaroh polotučný, ovoce/Rýžová kaše/Vařený květák 350 kcal	Tvaroh polotučný, ovoce/Rýžová kaše/Vařený květák 350 kcal	Tvaroh polotučný, ovoce/Rýžová kaše/Vařený květák 350 kcal	Tvaroh polotučný, ovoce/Rýžová kaše/Vařený květák 350 kcal	Tvaroh polotučný, ovoce/Rýžová kaše/Vařený květák 350 kcal	Freestyle - víkend je refeed	Freestyle - víkend je refeed
Večeře 2	Krekry s Gervais Protein a šunkou 150 kcal	Krekry s Gervais Protein a šunkou 150 kcal	Krekry s Gervais Protein a šunkou 150 kcal	Krekry s Gervais Protein a šunkou 150 kcal	Krekry s Gervais Protein a šunkou 150 kcal	Nemám	Nemám

Název vyšetření	Výsledek	Jednotka	Hodnocení	Meze
Enzymy (krev/sérum)				
Bilirubin celkový	9,3	µmol/l	(*)	3,4 - 20,5
Bilirubin konjugovaný	4,5	µmol/l	(*)	0,0 - 5,1
ALT	1,36	µkat/l	(*)	0,05 - 0,92
AST	0,95	µkat/l	(*)	0,05 - 0,75
Alkalická fosfatáza	2,25	µkat/l	(*)	0,67 - 2,50
GGT	0,31	µkat/l	(*)	0,20 - 1,07
Kreatinkináza	19,51	µkat/l	(*)	0,50 - 3,33
Nefro (krev/sérum)				
Močovina	9,7	mmol/l	(*)	2,6 - 7,5
Kreatinin	100	µmol/l	(*)	62 - 115
DIA (krev/sérum)				
Glukóza	4,86	mmol/l	(*)	3,88 - 5,60
Lipidové spektrum (krev/sérum)				
Cholesterol	3,59	mmol/l	(*)	2,90 - 5,00
HDL-cholesterol	1,30	mmol/l	(*)	1,00 - 2,10
Triacylglyceroly	1,60	mmol/l	(*)	0,45 - 1,70
Cholesterol LDL	1,97	mmol/l	(*)	1,20 - 3,00
non HDL	2,29	mmol/l	(*)	0,00 - 3,80
Minerály (krev/sérum)				
Sodík	143	mmol/l	(*)	136 - 145
Draslík	4,7	mmol/l	(*)	3,5 - 5,4
Chloridy	105	mmol/l	(*)	98 - 107
Hořčík	0,87	mmol/l	(*)	0,70 - 0,91
Fosfor	1,51	mmol/l	(*)	0,74 - 1,52
Metabolismus Fe (krev/sérum)				
Železo	14,5	µmol/l	(*)	11,6 - 31,3
Vit B12	499	pmol/l	(*)	138 - 652
Bílkoviny (krev/sérum)				
Čelková bílkovina	73,6	g/l	(*)	60,0 - 80,0
Albumin	48	g/l	(*)	35 - 50
CRP	0,2	mg/l	(*)	0,0 - 5,0
Krevní obraz (krev)				
Erytrocyty-počet (RBC)	4,53	10 ¹² /l	(*)	4,00 - 5,80
Hemoglobin-koncentrace (HGB)	133	g/l	(*)	135 - 175
Leukocyty-počet(WBC)	4,68	10 ⁹ /l	(*)	4,00 - 10,00
Střední objem erytrocytů(MCV)	85,9	fl	(*)	82,0 - 98,0
Střední množství Hb v ery (MCH)	29,4	pg	(*)	28,0 - 34,0
Střední koncentrace Hb v ery (MCHC)	342	g/l	(*)	320 - 360
Hematokrit (HCT)	0,389		(*)	0,400 - 0,500
Trombocyty-počet (PLT)	248	10 ⁹ /l	(*)	150 - 400
Sedimentace erytrocytů (krev)				
FW 1h	7		(*)	2 - 8
FW 2h	14		(*)	6 - 20

Název vyšetření	Výsledek	Jednotka	Hodnocení	Meze
Enzymy (krev/sérum)				
Bilirubin celkový	9,3	µmol/l	(*)	3,4 - 20,5
Bilirubin konjugovaný	4,5	µmol/l	(*)	0,0 - 5,1
ALT	1,36	µkat/l	(*)	0,05 - 0,92
AST	0,95	µkat/l	(*)	0,05 - 0,75
Alkalická fosfatáza	2,25	µkat/l	(*)	0,67 - 2,50
GGT	0,31	µkat/l	(*)	0,20 - 1,07
Kreatinkináza	19,51	µkat/l	(*)	0,50 - 3,33
Nefro (krev/sérum)				
Močovina	9,7	mmol/l	(*)	2,6 - 7,5
Kreatinin	100	µmol/l	(*)	62 - 115
DIA (krev/sérum)				
Glukóza	4,86	mmol/l	(*)	3,88 - 5,60
Lipidové spektrum (krev/sérum)				
Cholesterol	3,59	mmol/l	(*)	2,90 - 5,00
HDL-cholesterol	1,30	mmol/l	(*)	1,00 - 2,10
Triacylglyceroly	1,60	mmol/l	(*)	0,45 - 1,70
Cholesterol LDL	1,97	mmol/l	(*)	1,20 - 3,00
non HDL	2,29	mmol/l	(*)	0,00 - 3,80
Minerály (krev/sérum)				
Sodík	143	mmol/l	(*)	136 - 145
Draslík	4,7	mmol/l	(*)	3,5 - 5,4
Chloridy	105	mmol/l	(*)	98 - 107
Hořčík	0,87	mmol/l	(*)	0,70 - 0,91
Fosfor	1,51	mmol/l	(*)	0,74 - 1,52
Metabolismus Fe (krev/sérum)				
Železo	14,5	µmol/l	(*)	11,6 - 31,3
Vit B12	499	pmol/l	(*)	138 - 652
Bílkoviny (krev/sérum)				
Čelková bílkovina	73,6	g/l	(*)	60,0 - 80,0
Albumin	48	g/l	(*)	35 - 50
CRP	0,2	mg/l	(*)	0,0 - 5,0
Krevní obraz (krev)				
Erytrocyty-počet (RBC)	4,53	10 ¹² /l	(*)	4,00 - 5,80
Hemoglobin-koncentrace (HGB)	133	g/l	(*)	135 - 175
Leukocyty-počet(WBC)	4,68	10 ⁹ /l	(*)	4,00 - 10,00
Střední objem erytrocytů(MCV)	85,9	fl	(*)	82,0 - 98,0
Střední množství Hb v ery (MCH)	29,4	pg	(*)	28,0 - 34,0
Střední koncentrace Hb v ery (MCHC)	342	g/l	(*)	320 - 360
Hematokrit (HCT)	0,389		(*)	0,400 - 0,500
Trombocyty-počet (PLT)	248	10 ⁹ /l	(*)	150 - 400
Sedimentace erytrocytů (krev)				
FW 1h	7		(*)	2 - 8
FW 2h	14		(*)	6 - 20

Název vyšetření	Výsledek	Jednotka	Hodnocení	Meze
Cholesterol				
Cholesterol	3,59	mmol/l	(*)	2,90 - 5,00
HDL-cholesterol	1,30	mmol/l	(*)	1,00 - 2,10
Triacylglyceroly	1,60	mmol/l	(*)	0,45 - 1,70
Cholesterol LDL	1,97	mmol/l	(*)	1,20 - 3,00
non HDL	2,29	mmol/l	(*)	0,00 - 3,80
Minerály (krev/sérum)				
Sodík	143	mmol/l	(*)	136 - 145
Draslík	4,7	mmol/l	(*)	3,5 - 5,4
Chloridy	105	mmol/l	(*)	98 - 107
Hořčík	0,87	mmol/l	(*)	0,70 - 0,91
Fosfor	1,51	mmol/l	(*)	0,74 - 1,52
Metabolismus Fe (krev/sérum)				
Železo	14,5	µmol/l	(*)	11,6 - 31,3
Vit B12	499	pmol/l	(*)	138 - 652
Bílkoviny (krev/sérum)				
Čelková bílkovina	73,6	g/l	(*)	60,0 - 80,0
Albumin	48	g/l	(*)	35 - 50
CRP	0,2	mg/l	(*)	0,0 - 5,0
Krevní obraz (krev)				
Erytrocyty-počet (RBC)	4,53	10 ¹² /l	(*)	4,00 - 5,80
Hemoglobin-koncentrace (HGB)	133	g/l	(*)	135 - 175
Leukocyty-počet(WBC)	4,68	10 ⁹ /l	(*)	4,00 - 10,00
Střední objem erytrocytů(MCV)	85,9	fl	(*)	82,0 - 98,0
Střední množství Hb v ery (MCH)	29,4	pg	(*)	28,0 - 34,0
Střední koncentrace Hb v ery (MCHC)	342	g/l	(*)	320 - 360
Hematokrit (HCT)	0,389		(*)	0,400 - 0,500
Trombocyty-počet (PLT)	248	10 ⁹ /l	(*)	150 - 400
Sedimentace erytrocytů (krev)				
FW 1h	7		(*)	2 - 8
FW 2h	14		(*)	6 - 20