



Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2242 kcal	286,9 g	96,6 g	69,9 g	31,2 g	114,6 g	25,3 g	775,3 mg	1512,7 mg	1135,5 mg
DDD / Cíl	122 %	125 %	116 %	111 %	156 %	244 %	84 %	258 %	151 %	1195 %

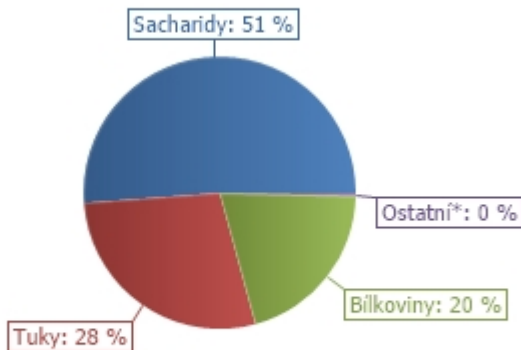
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	19 mg	1713 mg	3758 mg	1867 mg	395 mg
DDD / Cíl	128 %	OK	188 %	267 %	132 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	1,8 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	34,5 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

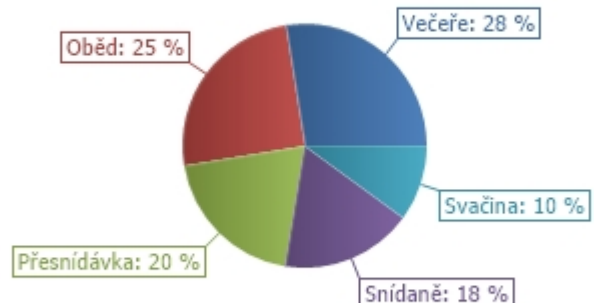
Rozložení energie

1g S/4 kcal, 1g T/9 kcal, 1g B/4 kcal

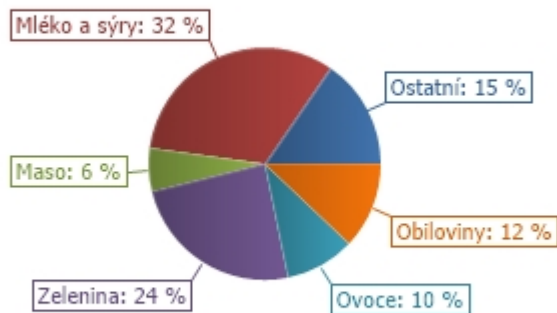


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

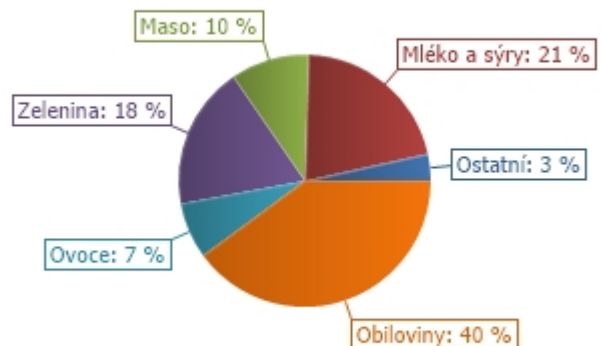
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Specifické indexy příjmu živin		DDD
Aminokys. esenc/neesen	42/57 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	20:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,1:0,3	1:1,4:0,6

Sestava	Den	Přijatá Celkem	Přijatá Tuky	Přijatá Bilkoviny	Přijatá Sacharidy	Přijatá Cukry	Přijatá Ostatní	Vláknina [g]	-	BMR	PAL	CEV	Aktivita	Vydaná Celkem	Balance
Vyhodnocení -															
	10.04.2024	2242,0	617,91	465,67	1165,54	392,56	18,06	25,29	-	1500,00	1,50	2250,00	0,00	2250,00	-8 kcal
	Průměr sestavy	2241,99	617,9	465,67	1165,54	392,56	18,06	25,29	-	1500,00	1,50	2250,00	0,00	2250,00	-8 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 10.04.2024 15:21:48

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Monika Frolíková

Poznámka:

Jídelníček: 10.04.2024				Množství	Energie
Snídaně (07:00)					
VIGANTOL Kapky, vitamin D, roztok [kapka], léčivý přípravek- https://pribalove-letaky.cz/vigantol	1× 1 kapka	1,00 g	0 kcal		
B-Komplex Forte Extra (kapsle) vitamin, B complex, Webber Naturals	1× 1 kapsle	1,00 g	0 kcal		
Vitamín C 1000 mg s postupným uvolňováním (tablety), Webber Naturals	1× 1 tableta	1,00 g	0 kcal		
Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		10,00 g	31 kcal		
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr		125,00 g	103 kcal		
Muesli, sypané, s ovocem, Emco, průměr, müsli		60,00 g	209 kcal		
Borůvky, syrové, průměr	1× 100 ml	60,00 g	31 kcal		
Maliny, syrové, průměr	1× 100 ml	50,00 g	19 kcal		
	Sacharidy:	62,4 g	VJ:	6,2	Energie: 393,2 kcal
Přesnídávka (09:01)					
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	80 kcal		
Flapjack ovesný brusinka bezlepkový, tyčinka, Wholebake	1× 1 tyčinka	80,00 g	365 kcal		
	Sacharidy:	63,7 g	VJ:	6,4	Energie: 444,8 kcal
Oběd (12:00)					
Kuře, játra, vařená, restovaná	1× 100 g	100,00 g	172 kcal		
Brambory, vařené ve slupce, dužina, bez soli, průměr	5× 1 kus velikosti vejce	250,00 g	218 kcal		
Dušený špenát (zmrazený), hotový, uvařený, přijatý recept	1× 1 porce	196,00 g	172 kcal		
	Sacharidy:	64,4 g	VJ:	6,4	Energie: 562,2 kcal
Svačina (15:06)					
Kefírové mléko Kunín, 1,5% tuku, bez příchutě		500,00 g	204 kcal		
Mrkev, syrová, průměr	10× 1 plátek	30,00 g	11 kcal		
Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr		50,00 g	10 kcal		
	Sacharidy:	22,0 g	VJ:	2,2	Energie: 225,2 kcal
Večeře (18:00)					
Dýňová polévka, základní, domácí (bez smetany a dalších přísad)	1× 1 porce	330,00 g	78 kcal		
Smetana kyselá, zakysaná, BEZ TUKU, PRŮMĚR	1× 1 lžice rovná	13,00 g	10 kcal		
Bageta rustik s pohankou, vícezrnné pečivo, předpečené, zamražené	1× 1 kus	120,00 g	321 kcal		
Lučina - základní		10,00 g	28 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× 50 g	50,00 g	127 kcal		
	Sacharidy:	74,4 g	VJ:	7,4	Energie: 616,6 kcal
Celkem: Sacharidy: 287 g Tuky: 70 g Bílkoviny: 115 g Energie: 2242 kcal					

úkol - senior