



Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2799 kcal	331,3 g	55,1 g	74,2 g	19,7 g	201,3 g	32,3 g	812,4 mg	2744,5 mg	89,7 mg
DDD / Cíl	119 %	110 %	51 %	94 %	OK	341 %	OK	271 %	274 %	82 %

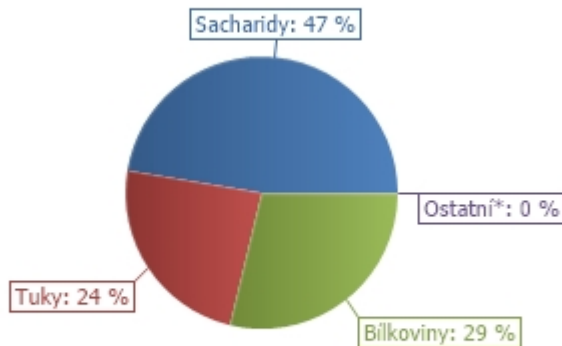
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	20 mg	6623 mg	6552 mg	3388 mg	1437 mg
DDD / Cíl	196 %	276 %	328 %	484 %	410 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2,5 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	35,0 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

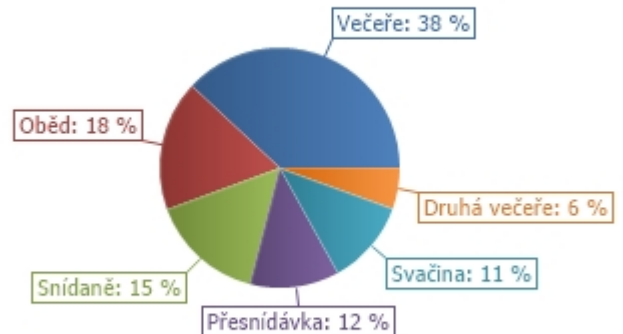
Rozložení energie

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

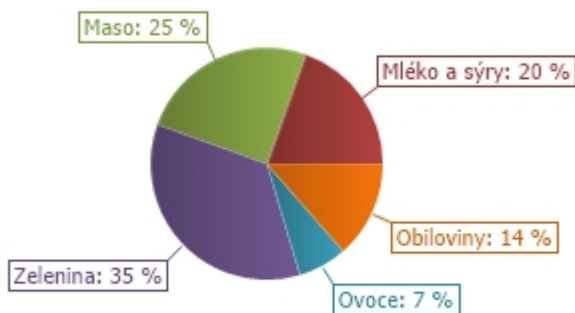


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

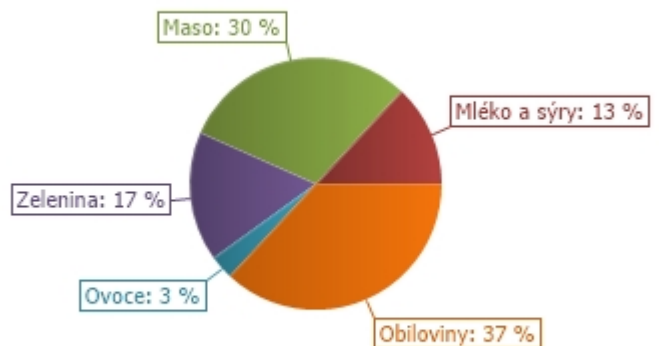
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum středa 10. dubna
 2024
Klient Sergei Pospíšil

Základní údaje DDD

Alkohol (ethanol)	1,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	201,3 g	59 (max: 140)
Cukry	55,1 g	108
Energie	11709,4 kJ	9800
Popel	81,0 g	
Sacharidy	331,3 g	300 (265 - 360)
Tuky	74,2 g	79 (66 - 111)
Vláknina	32,3 g	(min: 30)
Voda	53156,7 g	2600

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	12,1 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	3348,8 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	418,4 µg	300
Cholin	110,3 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	147,6 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	73,9 NE	16
Niacin vit. B3	44,6 mg	15
Retinol - vit.A	537,0 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	4,6 mg	1.4
Thiamin B1	2,0 mg	1.2
vit. B12	10,4 µg	3
vit. B5	15,1 mg	6
vit. B6	3,9 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	114,9 µg	70
vit.C	89,7 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	638,8 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	15,8 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky DDD

Mangan	6,3 mg	(2 - 5)
Měď	9,5 mg	(1 - 5)
Selen	203,8 µg	70
Zinek	18,3 mg	10 (max: 25)
Železo	19,6 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	21,2 g	
Fruktóza	14,1 g	(15 - 50)
Galaktóza	0,0 g	
Glukóza	10,3 g	
Laktóza	17,7 g	
Maltóza	0,0 g	
Manitol	0,1 g	
Monosacharidy	24,4 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,0 g	
Sacharóza	3,5 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,0 g

Ostatní DDD

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	0,0 -	
Kofein	0,0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,1 g	
Theobromin	0,0 mg	(max: 500)

Minerály DDD

Draslík	6552,4 mg	2000
Fosfor	3388,1 mg	700
Hořčík	1436,6 mg	350
Sodík	6623,0 mg	(550 - 2400)
Vápník	2744,5 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	47,4 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	812,4 mg	300
MUFA	24,7 g	(25 - 39)
PUFA	15,9 g	
SAFA	19,7 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,9 g	
ω-3	3,8 g	1,6
ω-6	2,1 g	17

Aminokyseliny DDD

Alanin	8,0 g	3.6
Arginin	9,2 g	4.2
Cystin	2,1 g	1
Fenylalanin	7,5 g	3.4
Glycin	7,1 g	3.2
Histidin	4,6 g	2.2
Isoleucin	7,8 g	3.6
K.asparagová	15,3 g	6.5
K.glutamová	30,7 g	15
Leucin	13,4 g	6.1
Lysin	11,8 g	5.3
Methionin	3,8 g	1.8
Prolin	10,2 g	5.2
Serin	8,2 g	3.5
Threonin	6,8 g	3
Tryptofan	2,1 g	0.9
Tyrosin	5,8 g	2.8
Valin	9,2 g	4

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	67/97 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	1:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,8:1,3	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	2798,6	656,23	817,79	1346,24	224,02	7,70	32,31	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	99 kcal
	Průměr sestavy	2798,62	656,2	817,79	1346,24	224,02	7,70	32,31	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	99 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 10.04.2024 15:19:31

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Sergei Pospíšil

Poznámka:

Jídelníček: 10.04.2024				Množství	Energie
Snídaně (07:00)					
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g			0 kcal
Vejce, slepičí, celé, míchaná nebo omeleta	2× 100 ml	183,00 g			280 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	2× 1 plátek	64,00 g			151 kcal
	Sacharidy:	31,8 g	VJ:	3,2	Energie: 431,0 kcal
Přesnídávka (10:00)					
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g			0 kcal
Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	2× 1 malý plátek	24,00 g			62 kcal
Chléb, celozrnný žitný, průměr	2× 1 plátek	64,00 g			151 kcal
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR		70,00 g			123 kcal
Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr	3× 1 malá	6,00 g			1 kcal
	Sacharidy:	26,7 g	VJ:	2,7	Energie: 336,6 kcal
Oběd (12:00)					
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR		50000,00 g			0 kcal
Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	1× 1 běžná porce v restauraci (větší)	200,00 g			170 kcal
Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	5× 1 menší kus	300,00 g			258 kcal
Zelenina, směs, zmrazené, vařená, zcezená, bez soli	1× 125 ml	96,00 g			63 kcal
	Sacharidy:	76,0 g	VJ:	7,6	Energie: 490,9 kcal
Svačina (15:00)					
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g			0 kcal
Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	1× 1 balení	250,00 g			207 kcal
Ořechy, mandle, sušené, ve slupce, průměr	3× 1 rovná lžice mletých	15,00 g			82 kcal
Borůvky, syrové, průměr	1× 100 ml	61,00 g			32 kcal
	Sacharidy:	18,2 g	VJ:	1,8	Energie: 320,7 kcal
Večeře (18:00)					
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g			0 kcal
Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	1× 4 kusy	200,00 g			36 kcal
Okurky salátové, okurek, syrové		175,00 g			15 kcal
Losos, atlantský, divoký, pečený nebo grilovaný, průměr	1× 1 běžná porce v restauraci	150,00 g			273 kcal
Salát zeleninový, míchaný, mix, bez dresinku, PRŮMĚR	1× 100 ml	58,00 g			9 kcal
Pohanka loupaná, Menu Gold		200,00 g			732 kcal
	Sacharidy:	156,0 g	VJ:	15,6	Energie: 1065,3 kcal
Druhá večeře (20:00)					
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus	105,00 g			55 kcal
Kefír polotučný, 1,5%tuku, průměr	1× 1 originální kelímek	200,00 g			99 kcal
	Sacharidy:	22,7 g	VJ:	2,3	Energie: 154,1 kcal
Celkem: Sacharidy: 331 g Tuky: 74 g Bílkoviny: 201 g Energie: 2799 kcal					