



Základní přehled

	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
Průměr	2506 kcal	249,6 g	112,5 g	98,3 g	21,0 g	149,4 g	31,5 g	285,5 mg	1238,3 mg	132,6 mg
DDD / Cíl	107 %	83 %	104 %	124 %	OK	253 %	OK	95 %	124 %	121 %

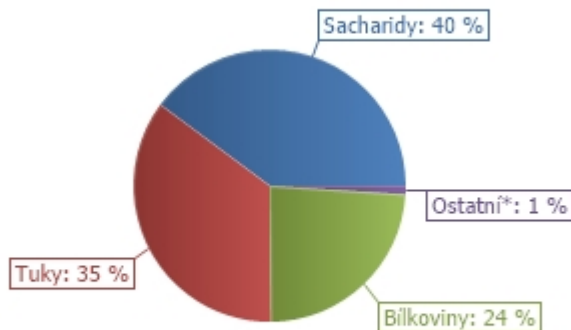
	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
Průměr	24 mg	2152 mg	5172 mg	2164 mg	479 mg
DDD / Cíl	238 %	OK	259 %	309 %	137 %

Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
Bílkoviny na kg	2,0 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
Energie na kg	33,9 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

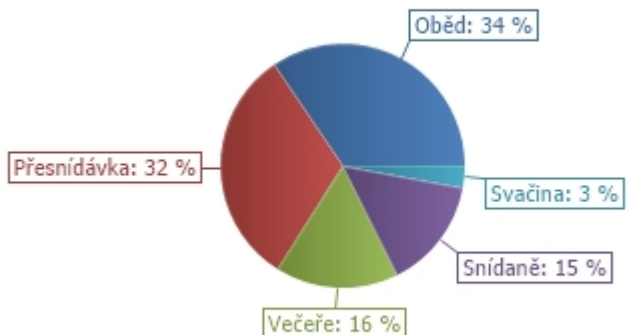
Rozložení energie

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

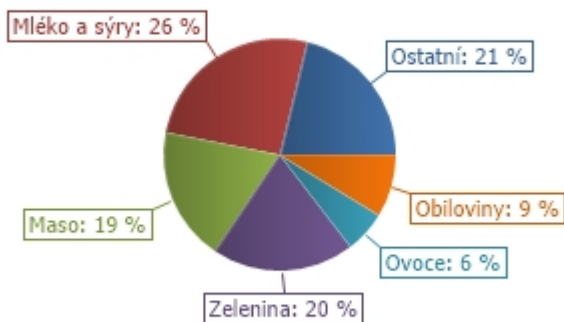


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

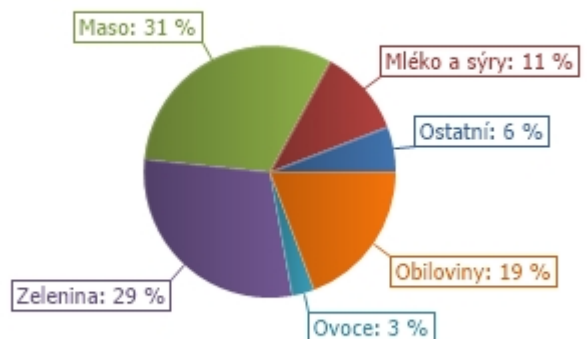
Rozložení energie v jídlech



Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Datum středa 10. dubna
 2024
Klient Marek Zeman

Základní údaje DDD

Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 20)
Bílkoviny	149,4 g	59 (max: 140)
Cukry	112,5 g	108
Energie	10485,0 kJ	9800
Popel	24,6 g	
Sacharidy	249,6 g	300 (265 - 360)
Tuky	98,3 g	79 (66 - 111)
Vláknina	31,5 g	(min: 30)
Voda	2431,4 g	2600

Vitamíny DDD

Alfa tokoferol	2,2 mg	14 (4 - 300)
Beta karoten	4232,6 µg	4000 (2000 - 10000)
Foláty	386,8 µg	300
Cholin	179,8 mg	550 (max: 3500)
Kys.listová	143,8 µg	200 (max: 1000)
Niacin ekv.	70,0 NE	16
Niacin vit. B3	47,1 mg	15
Retinol - vit.A	378,1 µg	1000 (max: 1500)
Riboflavin B2	3,8 mg	1.4
Thiamin B1	2,5 mg	1.2
vit. B12	12,8 µg	3
vit. B5	11,4 mg	6
vit. B6	5,3 mg	1,5 (max: 25)
vit. K	123,6 µg	70
vit.C	132,6 mg	110 (max: 1000)
vit.D IU	1180,2 UI	200 (max: 2000)
vit.D µg	29,6 µg	20 (max: 50)

Stopové prvky DDD

Mangan	5,2 mg	(2 - 5)
Měď	3,9 mg	(1 - 5)
Selen	202,9 µg	70
Zinek	11,7 mg	10 (max: 25)
Železo	23,8 mg	10

Ostatní sacharidy, polyoly DDD

Disacharidy	36,8 g	
Fruktóza	9,9 g	(15 - 50)
Galaktóza	1,2 g	
Glukóza	5,4 g	
Laktóza	28,2 g	
Maltóza	0,1 g	
Manitol	0,2 g	
Monosacharidy	16,4 g	
Polyoly	0,0 g	
Rafinóza	0,1 g	
Sacharóza	44,1 g	
Sorbitol		

Stachyóza 0,1 g

Ostatní DDD

Aspartam	0,0 mg	
GI (max)	0,0 -	
Kofein	0,0 mg	(max: 400)
Kys.šťavelová	0,3 g	
Theobromin	0,0 mg	(max: 500)

Minerály DDD

Draslík	5171,8 mg	2000
Fosfor	2164,4 mg	700
Hořčík	479,0 mg	350
Sodík	2151,9 mg	(550 - 2400)
Vápník	1238,3 mg	1000 (600 - 2500)

Lipidy a látky tukové povahy DDD

Fytosteroly	61,1 mg	(0,15 - 0,45)
Cholesterol	285,5 mg	300
MUFA	18,7 g	(25 - 39)
PUFA	40,7 g	
SAFA	21,0 g	(max: 27)
Transmastné kyseliny	0,3 g	
ω-3	13,1 g	1,6
ω-6	23,7 g	17

Aminokyseliny DDD

Alanin	6,9 g	3.6
Arginin	8,0 g	4.2
Cystin	2,0 g	1
Fenylalanin	5,5 g	3.4
Glycin	5,6 g	3.2
Histidin	3,7 g	2.2
Isoleucin	6,1 g	3.6
K.asparagová	12,6 g	6.5
K.glutamová	23,3 g	15
Leucin	10,7 g	6.1
Lysin	10,0 g	5.3
Methionin	3,4 g	1.8
Prolin	7,1 g	5.2
Serin	6,0 g	3.5
Threonin	5,4 g	3
Tryptofan	1,5 g	0.9
Tyrosin	4,5 g	2.8
Valin	6,9 g	4

Specifické indexy příjmu živin DDD

Aminokys. esenc/neesen	53/76 g	
Poměr n-6/n-3 PUFA	2:1	< 5:1
Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:1,9:0,9	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	2506,0	869,44	607,01	1014,26	457,19	1,11	31,54	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	-194 kcal
	Průměr sestavy	2505,98	869,4	607,01	1014,26	457,19	1,11	31,54	-	1800,00	1,50	2700,00	0,00	2700,00	-194 kcal



Masarykova univerzita, Fakulta
sportovních studií

Jídelníček

Datum: 10.04.2024 15:22:51

Sestava: Vyhodnocení -

Klient: Marek Zeman

Poznámka:

Jídelníček: 10.04.2024				Množství	Energie			
Snídaně (07:25)								
Šunka od kosti nejvyšší jakosti, 96% masa (11% tuku), PRŮMĚR				40,00 g	70 kcal			
Chléb, celozrnný žitný, průměr	3× 1 plátek			96,00 g	227 kcal			
Jogurt bílý 1.5% tuku, PRŮMĚR	1× 100 ml			103,00 g	48 kcal			
Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)			50,00 g	18 kcal			
Mutti Cherry rajčata neloupaná v rajčatové šťávě				20,00 g	6 kcal			
Čaj, uvařený, bylinkový, ovocný, průměr	2× 100 ml			200,00 g	2 kcal			
	Sacharidy:	48,6 g	VJ:	4,9	Energie: 369,8 kcal			
Přesnídávka (10:47)								
Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	2× 1 porce (250ml)			500,00 g	233 kcal			
Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	2× 30 g			60,00 g	384 kcal			
Tyčinka, muesli, mléčná, průměr, müsli	1× 1 tyčinka			42,00 g	173 kcal			
	Sacharidy:	59,0 g	VJ:	5,9	Energie: 790,4 kcal			
Oběd (12:40)								
Losos, atlantský, divoký, pečený nebo grilovaný, průměr	2× 1 běžná porce v restauraci			300,00 g	546 kcal			
Brambory, ve slupce, pečené, průměr				140,00 g	258 kcal			
Jarní zeleninová směs, Vinica				140,00 g	61 kcal			
Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	4× 1 hrnek (250 ml)			1000,00 g	0 kcal			
	Sacharidy:	66,1 g	VJ:	6,6	Energie: 864,3 kcal			
Svačina (15:55)								
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 střední kus			138,00 g	72 kcal			
	Sacharidy:	19,1 g	VJ:	1,9	Energie: 71,9 kcal			
Večeře (18:27)								
Kedluben, syrový, průměr	1× 100 ml			57,00 g	11 kcal			
Rio Mare Filety z makrely v omáčce s červenými fazolemi a kukuřicí				100,00 g	168 kcal			
Těstoviny, bezvaječné, domácí, vařené, průměr	1× 100 ml			67,00 g	83 kcal			
Dobrá voda, zelený čaj, minerální voda, příchut' broskev, PRŮMĚR	1× 1 láhev PET malá			500,00 g	147 kcal			
	Sacharidy:	56,9 g	VJ:	5,7	Energie: 409,6 kcal			
Celkem:	Sacharidy:	250 g	Tuky:	98 g	Bílkoviny:	149 g	Energie:	2506 kcal