

Základní přehled

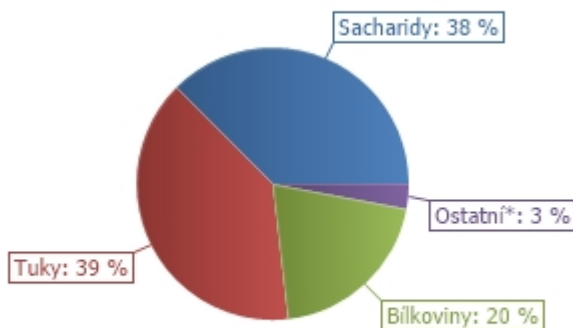
| | Energie | Sacharidy | Cukry | Tuky | Sat. tuky | Bílkoviny | Vláknina | Cholest. | Vápník | Vit. C |
|------------------|-----------|-----------|---------|---------|-----------|-----------|----------|----------|----------|---------|
| Průměr | 3075 kcal | 288,4 g | 113,5 g | 134,2 g | 49,8 g | 155,7 g | 19,5 g | 568,8 mg | 912,3 mg | 66,8 mg |
| DDD / Cíl | 126 % | 96 % | 105 % | 170 % | 185 % | 264 % | 65 % | 190 % | 91 % | 67 % |

| | Železo | Sodík | Draslík | Fosfor | Hořčík |
|------------------|--------|---------|---------|---------|--------|
| Průměr | 16 mg | 4868 mg | 3312 mg | 1798 mg | 337 mg |
| DDD / Cíl | 158 % | 203 % | 166 % | 257 % | 96 % |

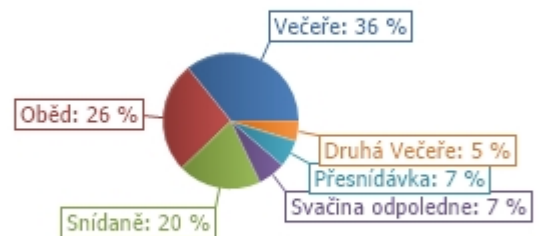
Hodnoty na kilogram hmotnosti

| | Hodnoty | Referenční |
|------------------------|--------------|-----------------|
| Bílkoviny na kg | 1,1 g/kg | 0,8 - 1,5 g/kg |
| Energie na kg | 21,7 kcal/kg | 25 - 35 kcal/kg |

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

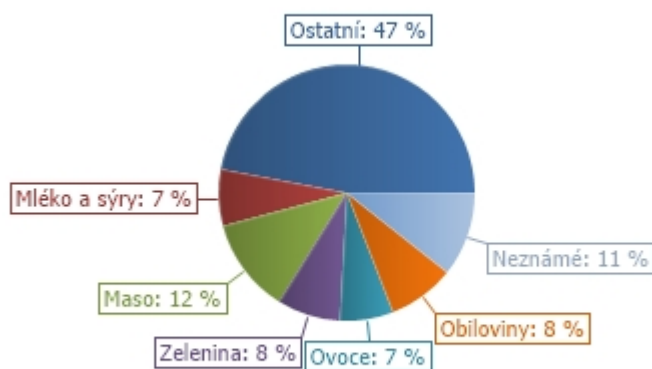


Rozložení energie v jídlech

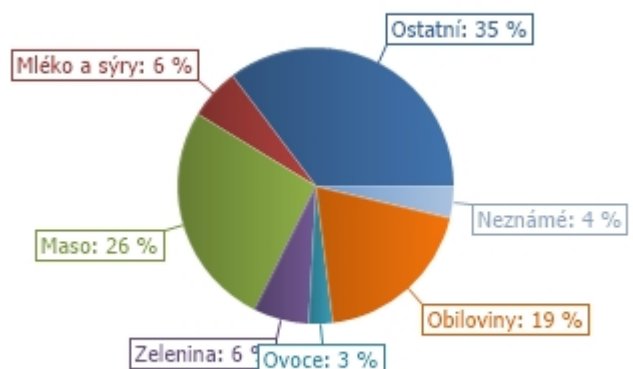


* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Kategorie podle hmotnosti



Kategorie podle energie



Detail

Datum

čtvrtek 21. ledna
2021

Klient

Peter Fek



Vím, co jím a piju

Základní údaje

DDD

| | | |
|-------------------|------------|-----------------|
| Alkohol (ethanol) | 9,6 g | (max: 20) |
| Bílkoviny | 155,7 g | 59 (max: 140) |
| Cukry | 113,5 g | 108 |
| Energie | 12864,4 kJ | 10200 |
| Popel | 17,6 g | |
| Sacharidy | 288,4 g | 300 (265 - 360) |
| Tuky | 134,2 g | 79 (66 - 111) |
| Vláknina | 19,5 g | (min: 30) |
| Voda | 2038,6 g | 2600 |

Vitamíny

DDD

| | | |
|-----------------|-----------|---------------------|
| Alfa tokoferol | 5,2 mg | 14 (4 - 300) |
| Beta karoten | 1675,3 µg | 4000 (2000 - 10000) |
| Foláty | 157,2 µg | 400 |
| Cholin | 117,1 mg | 550 (max: 3500) |
| Kys.listová | 71,9 µg | 200 (max: 1000) |
| Niacin ekv. | 49,3 NE | 16 |
| Niacin vit. B3 | 41,8 mg | 16 |
| Retinol - vit.A | 360,6 µg | 1000 (max: 1500) |
| Riboflavin B2 | 2,7 mg | 1.4 |
| Thiamin B1 | 1,8 mg | 1.2 |
| vit. B12 | 6,9 µg | 3 |
| vit. B5 | 9,3 mg | 5 |
| vit. B6 | 3,1 mg | 13 (max: 100) |
| vit. K | 87,3 µg | 120 |
| vit.C | 66,8 mg | 100 (max: 1000) |
| vit.D IU | 88,6 UI | 200 (max: 2000) |
| vit.D µg | 2,4 µg | 5 (max: 50) |

Stopové prvky

DDD

| | | |
|--------|----------|--------------|
| Mangan | 2,8 mg | (2 - 5) |
| Měď | 2,2 mg | (1 - 15) |
| Selen | 137,8 µg | (30 - 70) |
| Zinek | 22,2 mg | 10 (max: 25) |
| Železo | 15,8 mg | 10 |

Ostatní sacharidy, polyoly

DDD

| | | |
|---------------|--------|-----------|
| Disacharidy | 15,4 g | |
| Fruktóza | 9,4 g | (15 - 50) |
| Galaktóza | 0,0 g | |
| Glukóza | 4,9 g | |
| Laktóza | 2,4 g | |
| Maltóza | 0,7 g | |
| Manitol | 0,0 g | |
| Monosacharidy | 14,3 g | |
| Rafinóza | 0,0 g | |
| Sacharóza | 25,0 g | |
| Sorbitol | 0,8 g | |
| Stachyóza | 0,0 g | |

Ostatní

DDD

| | | |
|---------------|---------|------------|
| Aspartam | 0,0 mg | |
| GI (max) | 42,2 - | |
| Kofein | 17,3 mg | (max: 400) |
| Kys.šťavelová | 0,0 g | |
| Theobromin | 13,1 mg | (max: 500) |

Minerály

DDD

| | | |
|---------|-----------|-------------------|
| Draslík | 3312,0 mg | 2000 |
| Fosfor | 1798,1 mg | 700 |
| Hořčík | 336,6 mg | 350 |
| Sodík | 4867,7 mg | (550 - 2400) |
| Vápník | 912,3 mg | 1000 (600 - 2500) |

Lipidy a látky tukové povahy

DDD

| | | |
|----------------------|----------|---------------|
| Fytosteroly | 41,3 mg | (0,15 - 0,45) |
| Cholesterol | 568,8 mg | 300 |
| MUFA | 34,8 g | (25 - 39) |
| PUFA | 14,0 g | |
| SAFA | 49,8 g | (max: 27) |
| Transmastné kyseliny | 1,4 g | |
| ω-3 | 0,1 g | 1,6 |
| ω-6 | 2,4 g | 17 |

Aminokyseliny

DDD

| | | |
|--------------|--------|-----|
| Alanin | 5,6 g | 3.6 |
| Arginin | 6,1 g | 4.2 |
| Cystin | 1,4 g | 1 |
| Fenylalanin | 4,6 g | 3.4 |
| Glycin | 5,4 g | 3.2 |
| Histidin | 3,2 g | 2.2 |
| Isoleucin | 4,9 g | 3.6 |
| K.asparagová | 9,2 g | 6.5 |
| K.glutamová | 21,0 g | 15 |
| Leucin | 8,3 g | 6.1 |
| Lysin | 7,5 g | 5.3 |
| Methionin | 2,4 g | 1.8 |
| Prolin | 7,1 g | 5.2 |
| Serin | 4,7 g | 3.5 |
| Threonin | 4,3 g | 3 |
| Tryptofan | 1,2 g | 0.9 |
| Tyrosin | 3,7 g | 2.8 |
| Valin | 5,5 g | 4 |

Specifické indexy příjmu živin

DDD

| | | |
|------------------------|-----------|-----------|
| Aminokys. esenc/neesen | 42/64 g | |
| Poměr n-6/n-3 PUFA | 16:1 | < 5:1 |
| Poměr SAFA/PUFA/MUFA | 1:0,3:0,7 | 1:1,4:0,6 |
| Sacharidy celkem/Cukry | 288/113 g | |