

Přílohy

Příloha č. 1

Dotazník k praktické části

Dobrý den,

jmenuji se Tereza Hondlíková a jsem studentkou 2. ročníku oboru Výživa dospělých a dětí 1. lékařské fakulty UK. Ráda bych Vás požádala o vyplnění svého dotazníku, jehož cílem je zjistit, jaké má veřejnost povědomí o rostlinných náhradách živočišných potravin (rostlinné nápoje – např. ze sóji, ořechů či obilovin, rostlinné náhrady sýrů, rostlinné náhrady masa, aj.). Dotazník je zcela anonymní a Vaše odpovědi budou využity pouze pro účely mé diplomové práce.

V dotazníku jsou otázky uzavřené a otevřené (nutno vepsat odpověď). Možné je vybrat pouze jednu odpověď, pokud není uvedeno jinak.

Předem děkuji za vyplnění,

Tereza Hondlíková

1. Jaké je Vaše pohlaví?

- Žena
- Muž

2. Kolik je Vám let?

- 18 – 30 let
- 31 – 50 let
- 51 – 65 let
- 66 let a výše

3. Jaké je Vaše nejvyšší ukončené vzdělání?

- Základní
- Středoškolské
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské

4. Konzumujete rostlinné náhrady živočišných potravin (rostlinné náhrady mléka, jogurtů, masa, sýrů apod.)?

- Ano
- Ne (prosím pokračujte otázkou č. 7)

5. Jak často konzumujete rostlinné náhrady živočišných potravin?

- Denně
- Několikrát týdně
- Jednou týdně

- Několikrát měsíčně
- Zřídka

6. Z jakého důvodu konzumujete rostlinné náhrady živočišných potravin?

(lze vybrat více odpovědí)

- Alternativní směr stravování (vegetariánství, veganství,..)
- Zdravotní omezení (alergie na bílkovinu kravského mléka, laktózová intolerance,..)
- Senzorické vlastnosti (chuť, vůně,..)
- Nutriční vlastnosti
- Etické důvody (dopad na životní prostředí, apod.)
- Zkušenosti/ doporučení přátel či rodiny
- Propagace v televizi či na sociálních sítích
- Jiné:

7. Domníváte se, že je konzumace rostlinných náhrad živočišných potravin prospěšná pro zdraví člověka?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne
- Nedokážu rozhodnout

8. Pokud jste u otázky č. 7 odpověděl/a ano či spíše ano, proč se domníváte, že rostlinné náhrady živočišných potravin jsou prospěšné pro zdraví člověka?

Domnívám se, že rostlinné náhrady potravin (lze vybrat více odpovědí):

- Obsahují dostatečné množství všech potřebných makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky)
- Mají příznivější složení než živočišné potraviny
- Mají vyšší obsah bílkovin
- Obsahují kvalitní bílkoviny
- Mají vyšší obsah vápníku
- Mají vyšší obsah vitaminů (především vitamin B12 a D)
- Mají dostatečný obsah vitaminů a minerálních látek (vitaminy sk. B, vitamin D, vápník, aj.)
- Jejich konzumace je zdraví prospěšnější než konzumace živočišných potravin
- Mají lepší sensorické vlastnosti (chuť, vůně,..) než živočišné potraviny
- Nevím
- Jiné:

9. Pokud jste u otázky č. 7 odpověděl/a ne či spíše ne, proč se domníváte, že rostlinné náhrady živočišných potravin nejsou prospěšné pro zdraví člověka?

Domnívám se, že rostlinné náhrady potravin (lze vybrat více odpovědí):

- Neobsahují dostatečný obsah všech potřebných makroživin (bílkoviny, sacharidy, tuky)
- Mají méně příznivé složení než živočišné potraviny

- Mají nižší obsah bílkovin
- Obsahují méně kvalitní bílkoviny
- Mají nižší obsah vápníku
- Mají nedostatečný obsah vitaminů (především vitamin B12 a D)
- Jejich konzumace není zdraví prospěšnější než konzumace živočišných potravin
- Mají horší senzorycké vlastnosti (chuť, vůně,..) než živočišné potraviny
- Obsahují vyšší počet přídavných látek („éček“)
- Nevím
- Jiné:

10. Sledujete složení a nutriční hodnoty při nákupu rostlinných náhrad živočišných potravin?

- Vždy
- Často
- Občas
- Zřídka
- Nikdy

11. Co je pro Vás rozhodující při nákupu rostlinných náhrad živočišných potravin?

- Senzorické vlastnosti (chuť, vůně,..)
- Cena
- Dostupnost
- Výrobce
- Složení
- Nutriční hodnoty
- Zkušenosti/ doporučení přátel či rodiny
- Propagace v televizi či na sociálních sítích
- Jiné:

12. Vybíráte si cíleně rostlinné náhrady potravin obohacené o minerální látky, např. vápník/vitaminy/apod.?

- Ano
- Ne

13. Kde nakupujete rostlinné náhrady potravin?

- Běžné obchodní řetězce
- Na internetu (e-shopy, apod.)
- Obchody zdravé výživy
- Nekupuji je
- Jiné:

14. Domníváte se, že rostlinné náhrady živočišných potravin mohou adekvátně nahradit živočišné potraviny?

- Rozhodně ano
- Spíše ano
- Spíše ne
- Rozhodně ne

- Nedokážu rozhodnout

15. Jaké přednosti vnímáte u rostlinných náhrad živočišných potravin?

(lze vybrat více odpovědí)

- Senzorické vlastnosti (chuť, vůně,..)
- Cena
- Dostupnost
- Složení
- Nutriční hodnoty
- Žádné nevnímám
- Jiné:

16. Jaké nedostatky vnímáte u rostlinných náhrad živočišných potravin?

(lze vybrat více odpovědí)

- Senzorické vlastnosti
- Cena
- Dostupnost
- Složení
- Nutriční hodnoty
- Obsah minerálních látek a vitaminů
- Jiné:

Příloha č. 2

Vyhodnocení týdenního jídelníčku

Dobrý den,

jmenuji se Tereza Hondlíková a jsem studentkou 2. ročníku oboru Výživa dospělých a dětí 1. lékařské fakulty UK. Ráda bych Vás požádala o záznam Vašeho týdenního stravování. Cílem tohoto výzkumu je porovnání jídelníčků jedinců, jenž konzumují rostlinné náhrady živočišných potravin (rostlinné nápoje – např. ze sóji, ořechů či obilovin, rostlinné náhrady sýrů, rostlinné náhrady masa, aj.) a jedinců, kteří je nekonzumují.

Dovolím si Vás požádat o vyplnění základních informací a formuláře pro záznam stravy, jež je umístěn níže. Do formuláře se pokuste uvést co nepodrobnější záznam Vašeho týdenního stravování, včetně množství, které uvádějte v gramech, mililitrech, případně v porcích (např. 2 rohlíky, 2 plátky sýra/ rostlinné náhrady sýra, 1 střední jablko, ½ balení sušenek, 1 lžička cukru, 100 g těstovin apod.) a případně doplňte i přibližný čas konzumace. Rovněž poprosím jednotlivé pokrmy co nejlépe specifikovat (množství tuku u sýrů a jogurtů/ rostlinných náhrad sýrů a jogurtů, značka potravin – např. Alpro sójový nápoj vanilkový/ sušenka Snickers, dále popis surovin, jež byly použity při přípravě pokrmu apod.). Do záznamu zaznamenejte i množství a druh požitých nápojů. Pokud užíváte pravidelně nějaké doplňky stravy, rovněž je do formuláře uveďte.

Dokument si můžete vytisknout a data zapisovat ručně či zaznamenávat elektronicky. Všechna data, jež mi poskytnete budou využita pouze pro účely mé diplomové práce.

Předem děkuji,

Tereza Hondlíková

Pohlaví:

Věk:

Váha:

Výška:

VZOR: 1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:00	2 plátky žitného chleba, ½ balení hummusu Chef select (Lidl)	1 x černý čaj, 1 lžička cukru
10:30	2 kostičky čokolády Lindt 60 %	
13:00	Smažený sýr, hranolky, kečup (oběd v restauraci)	2 x káva, neslazená, smetana
15:00	BioTech proteinová tyčinka, příchut' čokoláda	
18:00	Těstoviny (1/4 balení) s opečeným tofu na řepkovém oleji (2 lžíce), hrst mražené brokolice, 3 sušená rajčata v oleji, 100 ml sójové smetany, 1 lžička lahůdkového droždí	1 sklenice cola coly
21:30	... atd.	2 x sklenice neperlivé vody
<i>Doplňky stravy:</i>	vitamin B12,...	

Příloha č. 3

Jídelní záznamy jedinců konzumující rostlinné náhrady živočišných potravin

Respondent č.1:

Pohlaví: žena

Věk: 23 let

Hmotnost: 64 kg

Výška: 173 cm

Zpočátku veganství (2 roky), nyní vegetariánství (7 let)

Studentka

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Ovofit višň	750 ml čaj (zelený + zázvorový), 250 ml kombucha, 1 l voda
11:00	Tvarohová taštička (koupená, cca 120 g)	
13:00	Rajčatová tortilla s robi 305 g (zn. Fresh Fridge – Rohlík.cz), Rajská polévka 250 ml	
14:00	Milkinis čoko tyčinka 1 ks	
16:00	Houska celozrná, Eidam 30 % 20 g, kiwi 1 ks	
19:00	Tvaroh polotučný 250 g, džem jahodový (Schwartau Extra, 5 g cca), Mysli bez cukru Emco jahoda (30 g)	
Doplňky stravy:	B12 + B6 + kyselina listová (Jamieson), D3 400 IU, Donna Hair	

Celkem: 1927 kcal

Bílkoviny: 97 g

Sacharidy: 247 g

Tuky: 61 g

Vláknina: 16 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	Tvaroh polotučný 150 g, džem 5 g, kiwi 1 ks, Emco jahoda bez cukru 30 g	

12:00	Domácí čína se zeleninou (cibule, jarní cibule, mrkev, paprika, houby) a seitan (seitan 100 g, kostky ve skle od Sunfoodu), brambory vařené 100 g	750 ml čaj (zelený + zázvorový), 250 ml kombucha, 1 l voda
15:00	Activia bílá 120 g, 2 para ořechy	
17:00	Balkánská taštička (Lidl)	
19:00	Americké brambory pečené (100 g), Halloumi 80 g, Zelenina mražená s bylinkovým máslem (Lidl, 200 g)	
21:00	Tvarohová tyčinka protein s čokoládou (Lidl)	
Doplňky stravy:	B12 + B6 + kyselina listová (Jamieson), D3 400 IU, Krill Oil (Reflex)	

Celkem: 2076 kcal

Bílkoviny: 97 g

Sacharidy: 183 g

Tuky: 100 g

Vláknina: 22 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	2 menší palačinky s tvarohovou náplní, 4 para ořechy	750 ml čaj (zelený + zázvorový), 250 ml kombucha, 1 l voda, kofola 200 ml
12:00	Miso polévka se zeleninou, nudlemi a uzeným tofu 250 ml	
13:00	Pohanka asi 200 g, mozzarella a brynza (cca 50 g a 50 g), smažená cibulka 10 g, polníček asi 50 g	
14:30	Mysli ovesná tyčinka s čokoládou	
17:00	1 ks domácí bábovka se skořicí, rozinkami a ořechy	
19:00	Miso polévka se zeleninou, nudlemi a uzeným tofu (400 ml), 1 palačinka s tvarohovou náplní	
Doplňky stravy:	B12 + B6 + kyselina listová (Jamieson), D3 400 IU	

Celkem: 2724 kcal

Bílkoviny: 111 g

Sacharidy: 368 g

Tuky: 92 g

Vláknina: 20 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Omeleta ze dvou vajec s mozzarellou light (30 g), petrželkou, krajíc pšeničnožitného chleba s máslem 5 g	750 ml čaj (zelený + zázvorový), 250 ml kombucha, 1 l voda
11:00	Polévka z čočky belugy 200 ml s krutony z opečeného chlebu 20 g	
13:00	Jablková buchta s ořechy (domáci) asi 60 g	
15:00	Těstoviny vaječné 80 g, zeleninová omáčka 100 ml, Eidam 30 % 30 g	
19:00	Dvě kostičky bílé čoko (DM) Americké brambory pečené (100 g), Halloumi 120 g, zelenina mražená s bylinkovým máslem (Lidl, 200 g)	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 2510 kcal

Bílkoviny: 98 g

Sacharidy: 255 g

Tuky: 117 g

Vláknina: 12 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	250 g polotučný tvaroh, 30 g lněná semínka s rozinkami	750 ml čaj (zelený + zázvorový), 250 ml kombucha, 1 l voda, Chai Latte
12:00	Brusinková bageta se zeleninou (salát, rajče) a mozzarellou (pekárna Kabát)	
16:00	Žitná bulka (Albert), 2 plátky Leerdammer Light, Acidofilní mléko (Albert) 300 ml	
19:00	Pizza mražená 4 druhy sýra (Billa)	
21:00	Mandarinka 100 g	

Doplňky stravy:	B12 + B6 + kyselina listová (Jamieson), D3 400 IU
-----------------	---

Celkem: 1988 kcal

Bílkoviny: 106 g

Sacharidy: 230 g

Tuky: 70 g

Vláknina: 22 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Activia jahoda, mandarinka 100 g, banán	300 ml pomerančový džus 100 %, 250 ml kombucha, 1 l voda
12:00	Oběd ve VeganLand (rýže se zeleninou + seitan na zelenině, zelí) asi 400-500 g dohromady	
14:00	Tvarohový závin (pekárna Kabát)	
16:00	Salát s červenou řepou 150 g, ovčí sýr 20 g	
20:00	Veggie wrap (koupenny)	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1630 kcal

Bílkoviny: 62 g

Sacharidy: 218 g

Tuky: 51 g

Vláknina: 6 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
5:00	Activia bez přidaného cukru (třešeň, zakysaný nápoj), banán	300 ml pomerančový džus 100 %, 250 ml kombucha, 1 l voda
10:30	Žitný rohlík (Billa), 2 plátky Leerdammer	
12:00	Stejný oběd jako předchozí den	

14:00	200 ml káva s mlékem, 3bit tyčinka
18:00	Polévka rajčatová 300 ml, žitný rohlík, 1 plátek Leerdammer, mandarinka 100 g
20:00	Tvaroh polotučný 250 g, lněná semínka s rozinkami a ovesnými vločkami 30 g
Doplňky stravy:	B12 + B6 + kyselina listová (Jamieson), D3 400 IU

Celkem: 2038 kcal

Bílkoviny: 112 g

Sacharidy: 268 g

Tuky: 55 g

Respondent č.2:

Pohlaví: žena

Věk: 29 let

Hmotnost: 64 kg

Výška: 177 cm

Semivegetariánství

Sedavé zaměstnání

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	1x banán, 2x tvarohová buchta	1 sklenice neperlivé vody
14:15	Čtvrt balení tenkých špaget, půl sklenice rajčatové omáčky (Lidl), malá hrst strouhané mozzarely, Kit-kat tyčinka	1x neslazená káva, smetana
15:40	Hrst Lidl mix oříšků a ovoce – buráky, pistácie, brusinky, mandle	1,5 sklenice nep. vody
18:45	Sušená rajčata v oleji 4x, halloumi 100 g, půl červené a půl zelené papriky, americké brambory (2 hrsti)	2 sklenice nep. vody
Doplňky stravy:	x	1 sklenice nep. vody

Celkem: 2025 kcal

Bílkoviny: 66 g

Sacharidy: 226 g

Tuky: 93 g

Vláknina: 15 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:45	1x banán	Půl sklenice nep. vody Neslazené cappuccino
10:20	1x ovesná sušenka	2 sklenice nep. Vody 1 sklenice nep. vody
12:40	Pizza Margharita (jidelna)	2 sklenice nep. vody Půl sklenice nep. vody
17:10	1x banán, 1x lžička nutelly	
18:50	3x krajíc menšího kváskového chleba (Lidl), hrst cherry rajčat, 5 kostiček balkánského sýra (Lidl), tři čtvrtě žluté papriky, čtvrt salátové okurky, 2x korbáček	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1973 kcal

Bílkoviny: 70 g

Sacharidy: 270 g

Tuky: 60 g

Vláknina: 25 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
10:10	Skыр jogur bílý, 1x banán, 1 lžička hnědého třtinového cukru	Neslazené cappuccino 1 sklenice nep. vody
11:40	Hrst Lidl mix – buráky, mandle, pistácie, brusinky	1 sklenice nep. vody 1,5 sklenice nep. vody Neslazené cappuccino
13:10	Větší paprika plněná kuskusem, hráškem a kukuřicí + tomatová omáčka a větší hrst pečených brambor (jidelna)	2 sklenice nep. Vody 1,5 sklenice nep. vody
16:40	1x banán	
20:30	3 krajíce menšího kváskového chleba (Lidl), 2 kousky světlého toustu (Ölz), větší červená paprika, půl salátové okurky, hummus s avokádem (Tesco) 70 g	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1967 kcal

Bílkoviny: 68 g

Sacharidy: 313 g

Tuky: 44 g

Vláknina: 24 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:30	Dvě hrsti Bona Vita Protein Fit obilné kroužky (Tesco), půl sklenice plnotučného mléka	1 sklenice nep. vody 0,5 sklenice nep. vody
13:00	Čtvrt balení špaget Cacio a pepe - menší hrst parmazánu, olivový olej, pepř (jidelna), menší hrst rajčat, hrst mini kuliček mozzarely, 5 lístků bazalky, 1 lžice olivového oleje	Neslazené cappucino 1,5 sklenice nep. vody
14:00	120 g hořkých Zlatých polomáčených	1,5 sklenice nep. vody
19:20	Hummus s avokádem 70 g, hrst cherry rajčat, 3 větší krajíce kulatého chleba (Kaufland)	1 sklenice nep. vody
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 2286 kcal

Bílkoviny: 68 g

Sacharidy: 261 g

Tuky: 100 g

Vláknina: 22 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:20	Meruňková kapsa (Kaufland), banán	1 sklenice nep. vody Latté, 1 lžička cukru
10:00	1x menší jablko	1,5 sklenice nep. vody 1 sklenice nep. vody 1,5 sklenice nep. vody
13:40	Kuřecí vývar, fazolové lusky (dvě hrsti), volské voko ze dvou vajec, sůl	
18:20	Světlá bageta střední, kuřecí šunka tři plátky, máslo, hrst cherry rajčat, půlka větší okurky	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1361 kcal

Bílkoviny: 37 g

Sacharidy: 170 g

Tuky: 60 g

Vláknina: 19 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:20	Domácí granola (hrst ořechů – lískové, mandle, kakao, kokosový olej, med, javorový sirup, kokos, ovesné vločky, lněná semínka, sezamová semínka), půl hrnku mléka	Větší hrnek černého čaje, lžička medu 0,5 sklenice nep. vody
13:40	Špagety Carbonara – čtvrt pytlíku špaget, dva žloutky, dvě lžíce parmazánu, sůl, 40 ml smetany, hrst cherry rajčat (vše Kaufland)	1 sklenice nep. vody 0,5 sklenice nep. vody 1 sklenice nep. vody
18:00	2x pšeničné placky, 3 plátky goudy, 2 plátky kuřecí šunky, půl větší salátové okurky, menší žlutá paprika	1,5 sklenice nep. vody 0,5 sklenice nep. vody
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1703 kcal

Bílkoviny: 62 g

Sacharidy: 188 g

Tuky: 76 g

Vláknina: 10 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:20	1x Makový závin, 1x mandarinka, 1x grep	Velký hrnek ovocného čaje s medem 1,5 sklenice nep. vody
12:40	Smažené nudle se zeleninou (fastfood)	Cappucino 1 sklenice nep. vody
14:50	1x mandarinky, bílý jogurt 150 g (Jarmark), jeden kousek domácí bábovky	1,5 sklenice nep. vody 0,5 sklenice nep. vody
18:10	2 x chléb s medem, máslo, mandarinka	0,5 sklenice nep. vody 1, 5 sklenice nep vody
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 2382 kcal

Bílkoviny: 64 g

Sacharidy: 312 g

Tuky: 95 g

Vláknina: 10 g

Respondent č.3:

Pohlaví: muž

Věk: 42 let

Hmotnost: 80 kg

Výška: 175 cm

Veganství (2 roky), předtím vegetariánství

Sedavé zaměstnání

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:00	kaše z ovesných vloček: ovesné vločky (75 g), makové mléko (domácí, 250 ml), banán (1 menší ks), mletá lněná semínka (1 polévková lžice), vlašské ořechy (20 g), rozinky (10 g), datlový sirup (1 polévková lžice)	1 x černá káva (neslazená) 1 x černý čaj (neslazený)
12:00	zapečené brambory (cibule, hrášek, mrkev, kukuřice, uzené tofu - Sunfood, rostlinná smetana – sójová Take it Veggie, koření a sůl) – 300 g	6 x sklenice vody (neperlivá) 1x sklenice vody s citrónem
15:00	Donut s hořkou čokoládou (vegan, 50 g)	1 x nealko pivo
18:00	focaccia (s rajčaty a olivami, 150 g), zeleninový salát (rukola, sušená rajčata, paprika, konopná semínka, oliv. olej, lahůdkové droždí, koření a sůl)	
Doplňky stravy:	Doplňky stravy: vitamin B12, vitamín D (B12 celoročně, D jen prosinec-březen, občas jód a hořčík)	

Celkem: 2310 kcal

Bílkoviny: 83 g

Sacharidy: 298 g

Tuky: 113 g

Vláknina: 28 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny

7:00	jáhlová kaše: jáhlové vločky instantní (60 g), makové mléko (domácí, 250 ml), jablko (1ks menší), mletá lněná semínka (1 polévková lžíce), mandle (20 g), fíky (10 g), datlový sirup (1 polévková lžíce)	1 x černá káva (neslazená) 1 x černý čaj (neslazený)
11:00	bramborová polévka (brambory, cibule, hrášek, mrkev, kukuřice, česnek, koření, 250 ml)	6 x sklenice vody (neperlivá)
12:30	čočkové kari (černá čočka, mrkev, paprika, rajčata, kokosové mléko, koření; 200 g) s rýží (150 g)	1 x sklenice vody s citrónem
15:00	čokoládový puding (ze sójového mléka, 200 ml), mandarinka (1ks)	1 x nealko pivo
18:30	celozrnná houska (2ks), hummus-medvědí česnek (Kaufland), rukola	
Doplňky stravy:	vitamin B12, vitamín D, jód	

Celkem: 2220 kcal

Bílkoviny: 75 g

Sacharidy: 295 g

Tuky: 87 g

Vláknina: 27 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	jáhlová kaše: jáhlové vločky instantní (60 g), mandlové mléko (domácí, 250 ml), banán (1ks), mletá lněná semínka (1 polévková lžíce), para ořechy (20 g), datle (10 g), agávový sirup (1 polévková lžíce)	1x černá káva (neslazená) 1 x karo (instantní čekankový extrakt; neslazený)
12:00	bramborová polévka (viz výše), špagety (150 g) s rajskou omáčkou (rajčata-plechovka, paprika, kukuřice, černé olivy, česnek, sůl, pepř, chilli, oregano)	1x sklenice vody s citrónem 6 x sklenice vody (neperlivá)
15:00	mandlová tyčinka (60 g, Lidl), grep (1/2)	2 x pivo 12°
18:30	zapečené celozrnné toasty (rostlinný sýr-Violife, tofu marinované – Sunfood, nakládaná paprika) – 2ks	
Doplňky stravy:	vitamin B12, vitamín D, jód	

Celkem: 2418 kcal

Bílkoviny: 65 g

Sacharidy: 325 g

Tuky: 77 g

Vláknina: 27 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:30	jáhlová kaše: jáhlové vločky instantní (60 g), mandlové mléko (domácí, 250 ml), banán (1 ks), vlašské ořechy (20 g), fíky (10 g), agávový sirup (1 polévková lžice)	2 x černá káva (neslazená) 1 x černý čaj (neslazený)
12:30	bramborový guláš s tofu (cibule, brambory, uzené tofu – Sunfood, koření) + bílý rohlík (2 ks)	1 x sklenice vody s citrónem
15:00	skořicové šneky z listového těsta (70 g), pomeranč	8 x sklenice vody (neperlivá)
18:00	čočkové kari (viz výše, 200 g) s kuskusem (150 g)	
Doplňky stravy:	vitamin B12, vitamín D, jód	

Celkem: 1901 kcal

Bílkoviny: 67 g

Sacharidy: 294 g

Tuky: 48 g

Vláknina: 20 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	kaše z ovesných vloček: ovesné vločky (75 g), mandlové mléko (domácí, 250 ml), banán (1 ks), vlašské ořechy (20 g), rozinky (10 g), agávový sirup (1 polévková lžice)	1x černá káva (neslazená) 1x černý čaj (neslazený)
12:00	polévka z červené řepy (250 ml), zapečené těstoviny s brokolicí (200 g)	8x sklenice vody (neperlivá)
15:00	skořicové šneky z listového těsta (70 g), jablko	1x sklenice vody s citrónem
18:00	veganské klobásy (domácí: pšeničná bílkovina, cizrna, lahůdkové droždí, sójová omáčka, koření), chléb (2 ks), zeleninový salát	2x pivo 12°
Doplňky stravy:	vitamin B12, vitamín D, jód	

Celkem: 2068 kcal

Bílkoviny: 73 g

Sacharidy: 307 g

Tuky: 54 g

Vláknina: 30 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:30	jáhlová kaše: jáhlové vločky instantní (60 g), mandlové mléko (domácí, 250 ml), banán (1 ks), vlašské ořechy (20 g), rozinky (10 g), agávový sirup (1 polévková lžíce)	1 x černá káva (neslazená) 1 x černý čaj (neslazený)
11:30	brokolicová polévka (250 ml), sójové výpečky, zelí, bramborové knedlíky	8 x sklenice vody (neperlivá)
17:30	tortilla s fazolemi (bílé fazole v rajčatové omáčce – 200 g, cibule, chilli, listový salát)	1 x sklenice vody s citrónem
Doplňky stravy:	vitamin B12, vitamín D, jód	1 x pivo nealko

Celkem: 1859 kcal

Bílkoviny: 118 g

Sacharidy: 241 g

Tuky: 33 g

Vláknina: 20 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	kaše z ovesných a pohankových vloček: ovesné vločky (50 g), pohankové vločky (25 g), makové mléko (domácí, 250 ml), jablko (1 menší ks), mletá konopná semínka (1 polévková lžíce), mandle (20 g), kustovnice čínská (10 g), čekankový sirup (1 polévková lžíce)	1 x černá káva (neslazená) 1 x černý čaj (neslazený) 8 x sklenice vody (neperlivá)
11:30	rajská polévka s tarhoňou (250 ml); špenátový závin v listovém těstě: cibule (1 ks malá), špenát mražený (225 g), cizrna (50 g) česnek (1 stroužek), pepř, sůl, lahůdkové droždí (1 polévková lžíce), slunečnicová semínka (1 polévková lžíce), listové těsto (150 g)	1 x sklenice vody s citrónem 1 x pivo nealko
15:00	grapefruit (polovina), čokoláda (classic vegan frankonia, 25 g)	
18:30	chléb, rostlinné máslo, tofu (Sunfood-uzené)	

Doplňky stravy:	vitamin B12, vitamín D, jód
-----------------	-----------------------------

Celkem: 2556 kcal

Bílkoviny: 93 g

Sacharidy: 297 g

Tuky: 106 g

Vláknina: 30 g

Respondent č.4:

Pohlaví: žena

Věk: 23 let

Hmotnost: 69 kg

Výška: 175 cm

Vegetariánství (5 let)

Student

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	Banán (větší), proteinová tyčinka s příchutí slaného karamelu (45 g)	Káva Voda cca 2 l
12:00	Veganské koule Naturli, brambory (200 g), Rama rostlinná (10 g), Creatif duo Bonduelle zeleninová směs	
15:00	Jablečný koláč (hladká mouka 20 g, celozrnná pšeničná mouka 10 g, jablko 100 g, škrob kukuřičný 5, Rama rostlinná 15 g)	
19:30	Rizoto (rýže arborio 80 g, parmezán 20 g, olej řepkový 5 ml, tempeh Sunfood uzený (45 g), žampiony 80 g, Garden Gourmet nudličky (40 g)	
20:30	Sušenky Butter Biscuits s hořkou čokoládou	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, vitamín D	

Celkem: 2212 kcal

Bílkoviny: 90 g

Sacharidy: 276 g

Tuky: 80 g

Vláknina: 32 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	Koláč (ze včera)	2 x káva neslazená Voda cca 2 l
13:00	Rizoto (ze včera)	
15:30	Horká čokoláda (250 g 50 % čokoládový nápoj + 230 g ovesný nápoj DM), banán (větší), sušenka z arašídového másla (cca 20 g)	
19:30	Pohanka (70 g), tofu Sunfood uzené 90 g, červená řepa (100 g), řepkový olej 10 ml, (mrkev 100 g)	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, vitamin D	

Celkem: 1825 kcal

Bílkoviny: 67 g

Sacharidy: 244 g

Tuky: 60 g

Vláknina: 25 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	Jablko, chlebiček vajíčkový sypaný libořský	2 x káva černá neslazená Voda cca 2 l
12:00	Friut gumíci mango Bombus (25 g)	
13:30	Bulgur (60 g), fazole černé (120 g), nachos (20 g), avokádo (20 g), zakysaná smetana (30 g), rajčata (50 g), salát (20 g), olej slunečnicový (10 g)	
15:30	Hruška (180 g), chléb žitný (60 h), Veggie cizrnová pomazánka Hamé (42 g)	
19:30	Penne celozrnné Barilla (80 g), tofu Lunter uzené (45 g), brokolice (100 g), žampiony (10 g), baby špenát (10 g), Alpro sójový nápoj na vaření, cibule červená (30 g), olej řepkový (5 ml), cheddar Violife (20 g)	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, vitamin D	

Celkem: 1945 kcal

Bílkoviny: 67 g

Sacharidy: 309 g

Tuky: 65 g

Vláknina: 20 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:30	Chléb žitný (80 g), Gouda 45 % (2 plátky)	2 x káva černá neslazená Voda cca 2 l
14:30	Pohanka (70 g), tofu Sunfood uzené (90 g), červená řepa (100 g), mrkev (100 g), řepkový olej (10 ml)	
15:00	Jablečný koláč (hladká mouka 20 g, pšeničná mouka 10 g, jablko 100 g, kukuřičný škrob 5 g, Rama rostlinná 15 g, cukr moučka 7 g)	
19:30	Penne celozrnné Barilla (80 g), tofu Lunter uzené (45 g), brokolice (100 g), žampiony (10 g), baby špenát (10 g), Alpro sójový nápoj na vaření, cibule červená (30 g), olej řepkový (5 ml), cheddar Violife (20 g)	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, vitamin D	

Celkem: 1735 kcal

Bílkoviny: 61 g

Sacharidy: 222 g

Tuky: 65 g

Vláknina: 19 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	Vločky ovesné (30 g), sójový nápoj natural Billa (145 ml), para ořechy (12 g), mandle (4 g), banán (60 g)	2 x káva černá neslazená Voda cca 2 l
14:30	Paprika červená (75 g), cizrna (120 g), vegan tatarka (15 g), okurka kyselá (30 g), žitný chléb (80 g)	
15:00	Tvaroh polotučný (110 g), jablečný štrůdl (2 ks)	
19:00	Bramboračka, lečo s vejcem (2 ks), brambory (cca 200 g)	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, vitamin D	

Celkem: 1774 kcal

Bílkoviny: 70 g

Sacharidy: 209 g

Tuky: 77 g

Vláknina: 18 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	Coco Natur plant paradise kokosový nápoj (150 g), hroznové červené víno (80 g), ovesné vločky (25 g), para ořechy (8 g), mandle (4 g)	2 x káva černá neslazená Voda cca 2 l
12:00	Paprika červená (75 g), cizrna (120 g), vegan tatarka (15 g), okurka kyselá (30 g), toustový chléb s celozrnnou moukou a přírodním pšeničným kvasem Dan Cake (3 ks)	
15:00	Corny 30 % protein bez přidaného cukru kokosová příchuť (1 ks = 50 g), Emco tyčinka super ořechy čokoláda banán (1 ks = 30 g)	
19:00	Těstoviny z hrachu cukety Bonduelle (100 g), Violife 100% veganské plátky, olej řepkový (5 ml), kukuřice Bonduelle (50 g)	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, vitamin D	

Celkem: 1781 kcal

Bílkoviny: 74 g

Sacharidy: 241 g

Tuky: 60 g

Vláknina: 21 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Chléb žitný (80 g), hummus (30 g), tofu uzené (50 g), rajčata cherry (80 g)	3 x káva černá neslazená Voda cca 2 l
11:00	Brokolicový krém (brokolice, voda, petržel, mrkev, sójový nápoj)	
13:30	Country Life vegan segedín (seitan, polenta, zeli)	
17:00	Emco tyčinka super ořechy čokoláda banán (1 ks = 30 g), oreo sušenky (2 ks)	

19:30	Čočka hnědá (100 g), hladká mouka (10 g), olej řepkový (10 g), cibule (40 g), Lunter párky (1 ks), ocet (2 ml), cukr (1 g), Živina kimchi (50 g)
Doplňky stravy:	Vitamin B12, vitamin D

Celkem: 1754 kcal

Bílkoviny: 87 g

Sacharidy: 183 g

Tuky: 75 g

Vláknina: 16 g

Respondent č.5:

Pohlaví: muž

Věk: 32 let

Hmotnost: 80 kg

Výška: 193 cm

Vegetariánství (5 let)

Sedavé zaměstnání

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	250 g bílého jogurtu Holandia, 30 g mysli tesco čokoládové pečené, půlka banánu	2 x černý čaj, lžice medu
10:00	jablko	4 x káva s mlékem, neslazená
12:00	ravioli 150 g, špenát, smetana (oběd doma)	2 l neperlivé vody 250 ml Coca Cola 1 sklenice mléka
15:00	žitný perník Pekařství V Žitě, 1 ks	plnotučené Jihočeské Madeta
19:00	salát (balkánský sýr 1/4 balení, půl rajče, půlka okurky hadovky, 1/2 červená paprika, 1/2 bílá paprika, salátová směs, lžice olivového oleje, balsamico, 2 ks cereální kaiserka s máslem, plátkový sýr	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, magnesium, omega-3	

Celkem: 2512 kcal

Bílkoviny: 61 g

Sacharidy: 372 g

Tuky: 90 g

Vláknina: 23 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	250 g bílého jogurtu Holandia, 30 g mysli tesco čokoládové pečené, půlka banánu	2 x černý čaj, lžice medu
10:00	1 ks banán	3 x káva s mlékem, neslazená
12:00	Gateway to India, Sahi Paneer (restaurace)	2 l neperlivé vody
15:00	čokoládová rolka Tesco	1 l Magnesia perlivá voda
19:00	salát (balkánský sýr – 1/4 balení, půl rajče, půlka okurky hadovky, 1/2 červená paprika, 1/2 bílá paprika, salátová směs, lžice olivového oleje, balsamico, 2 ks žitný chléb s máslem, plátkový sýr	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, magnesium, omega-3	

Celkem: 2403 kcal

Bílkoviny: 60 g

Sacharidy: 271 g

Tuky: 115 g

Vláknina: 17 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	Míchaná vejce, 3 ks, 2 ks toastu se sýrem Ölz celozrnný	2 x černý čaj, lžice medu
12:00	Bageterie Boulevard – bageta Caprese	4 x káva s mlékem, neslazená
13:00	Jablečný štrúdl, domácí, 2 ks	3 l neperlivé vody
16:00	1 ks Twix	
19:00	Salát (balkánský sýr 1/4 balení, půl rajče, půlka okurky hadovky, 1/2 červená paprika, 1/2 bílá paprika, salátová směs, lžice olivového oleje, balsamico, 2 ks cereální kaiserka s máslem, zlatá niva Madeta	

Doplňky stravy:	Vitamin B12, magnesium, omega-3
-----------------	---------------------------------

Celkem: 2517 kcal

Bílkoviny: 90 g

Sacharidy: 246 g

Tuky: 132 g

Vláknina: 17 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:15	250 g bílého jogurtu Holandia, 30 g myslí čokoládové pečené Tesco, půlka jablka, půlka banánu	2 x černý čaj, lžice medu
	1 ks muffin, čokoládový	4 x káva s mlékem, neslazená
10:15	smažený sýr, hranolky, tatarská omáčka	3 l neperlivé vody
19:00	salát (balkánský sýr 1/4 balení, půl rajče, půlka okurky hadovky, 1/2 červená paprika, 1/2 bílá paprika, salátová směs, lžice olivového oleje, balsamico, 2 ks cereální kaiserka s máslem, zlatá niva Madeta	1 sklenice mléka 250 ml
21:00	1 ks bábovka domácí	grapefruit džus 300 ml, domácí
Doplňky stravy:	Vitamin B12, magnesium, omega-3	

Celkem: 3029 kcal

Bílkoviny: 84 g

Sacharidy: 336 g

Tuky: 150 g

Vláknina: 20 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	250 g bílého jogurtu Holandia, 30 g myslí, půlka jablka, půlka banánu	2 x černý čaj, lžice medu
12:00	burger s vegetariánským plátkem, majonéza, hořčice, opečené brambory, mix salátu, 250 g (oběd doma)	2 x káva s mlékem, neslazená

14:00	Billa sušenky, hořká čokoláda, celé balení	3 l neperlivé vody
17:00	1 ks žitný rohlík, plátkový sýr, máslo	
19:00	salát (balkánský sýr 1/4 balení, půl rajče, půlka okurky hadovky, 1/2 červená paprika, 1/2 bílá paprika, salátová směs, lžice olivového oleje, balsamico, 2 ks žitný rohlík s máslem, plátkový sýr Madeta 30 %	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, magnesium, omega-3	

Celkem: 3297 kcal

Bílkoviny: 90 g

Sacharidy: 400 g

Tuky: 146 g

Vláknina: 29 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	ovesná kaše s mlékem, 200 g, doplněno sušeným ovocem Mixit	1 x černý čaj, lžice medu
10:00	máslový croissant Albert	3 x káva s mlékem, neslazená
12:00	Polovina pizzy 4 Formagi	2 l neperlivé vody
15:00	lipánek maxi, vanilkový	fruitissimo nápoj, vitality, 0,5 l
19:00	nakládaný hermelín, 2 ks, 4 plátky chleba šumava	
20:30	vanilkový pudíng, 200 g	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, magnesium, omega-3	

Celkem: 3276 kcal

Bílkoviny: 132 g

Sacharidy: 405 g

Tuky: 123 g

Vláknina: 30 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:30	Míchaná vejce, 3 ks, 2 ks toastu se sýrem Ölz celozrnný	2 x černý čaj, lžíce medu
10:00	1 ks banán	2 x káva s mlékem, neslazená
12:00	Těstoviny 250 g panzani, rajčatová omáčka, polovina lučiny	250 ml Coca Cola
15:00	1 ks snickers tyčinka	3 l neperlivé vody
19:00	salát (balkánský sýr, půl rajče, půlka okurky hadovky, 1/2 červená paprika, 1/2 bílá paprika, salátová směs, lžíce olivového oleje, balsamico, 100 g Cottage, 1 ks cereální kaiserka s máslem, Blaťácké zlato	
21:00	vanilkový puding, 200 g	
Doplňky stravy:	Vitamin B12, magnesium, omega-3	

Celkem: 2890 kcal

Bílkoviny: 111 g

Sacharidy: 396 g

Tuky: 97 g

Vláknina: 15 g

Jídelníčky respondentů stravujících se racionálně

Respondent č.6:

Pohlaví: Žena

Věk: 31 let

Hmotnost: 56 kg

Výška: 168 cm

Racionální stravování

Sedavé zaměstnání

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	30 g granoly, 1 lžička drceného lněného semínka, půlka skyr Lidl 0,1 % tuku (150 g), 1x tvaroh odtučněný Milko (200 g), tři-čtvrtiny středního jablka, 1 lžička arašidového másla	2,5 l vody denně 1x zelený čaj (250 ml) 1x bylinkový čaj (250 ml)

12:15	Podzimní salát s dýní a červenou řepou, směs salátů, zálivka, vlašské ořechy, hořčice, 1 malá bagetka bílá (oběd – jídelna)
20:10	85 g rýže, 3 plátky mozarely, 2 plátky šunky Lidl kuřecí, 1 miska zeleniny mix, hrst cizrny, 3 mini tvarůžky s plísni Lidl, půlka ricotty
Doplňky stravy:	zinek, selen, vitamin C, D2+K, hořčík

Celkem: 1621 kcal

Bílkoviny: 100 g

Sacharidy: 176 g

Tuky: 60 g

Vláknina: 16 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	30 g granoly, 1 lžička drceného lněného semínka, půlka skyr Lidl 0,1 % tuku (150 g), 1x tvaroh odtučněný Milko (200 g), tři-čtvrtiny středního jablka, 1 lžička arašídového másla	2,5 l vody denně celkově 1x zelený čaj (250 ml) Během dopoledne 500 ml čaje bylinkového
13:00	Marinované tofu (celé balení) s fazolovými lusky a žampiony, bagetka, rostlinný olej (oběd – jídelna)	
20:00	Toasty 6 plátek (Lidl tmavý), zelenina: 2 rajčata střední, čtvrtina okurky, 1 balení 100 g eidam lidl 30 %, 3 plátky šunka, polovina balení Cottage Lidl	
Doplňky stravy:	zinek, selen, vitamin C, D2+K, hořčík	

Celkem: 2024 kcal

Bílkoviny: 156 g

Sacharidy: 188 g

Tuky: 73 g

Vláknina: 25 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	Ovesná kaše: 50 g ovesných vloček, 200 ml mléka, voda, 1 lžice arašídového másla, 1 střední banán, 1 lžice skyr Lidl 0,1 % tuku, 1 lžice high protein pudinku Lidl čokoládový, 1 lžička drceného lněného semínka	2,5 l vody denně celkově 1x zelený čaj (250 ml)

12:15	Pohankové rizoto (cca 120 g) s pečenou zeleninou (hrášek, kukuřice) a sýrem feta (cca 60 g) (oběd – jídelna)	Během dopoledne 500 ml čaje bylinkového
20:00	2 bagetky Lidl žitno-pšeničné menší, 4 plátky toastového chleba (Lidl tmavý), zelenina (rajče, okurka, paprika), 1 camembert lidl milbona, třetina Cottage Lidl, čtvrtina hummus Lidl, 50 g eidam 30 %, 2 ks tvarůžky Lidl velké	
Doplňky stravy:	zinek, selen, vitamin C, D2+K, hořčík	

Celkem: 2347 kcal

Bílkoviny: 121 g

Sacharidy: 287 g

Tuky: 82 g

Vláknina: 20 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	Ovesná kaše: 50 g ovesných vloček, 200 ml mléka, voda, 1 lžice arašídového másla, 1 střední banán, 1 lžice sýru Lidl 0,1 % tuku, 1 lžice high protein pudinku Lidl čokoládový, 1 lžička drceného lněného semínka	2,5 l vody denně celkově 1x zelený čaj (250 ml) 1x káva filtr (250 ml) 0,4 bílého vína + alkoholický drink na bázi rumu malý
12:15	80 g rýže, tofu, 2x ks tvarůžek Lidl velký, směs zeleniny, cizrna	
20:15	1 triangel špaldový pečivo, třičtvrtě cottage blaník, 2 plátky eidamu 30 %, 2 plátky kuřecí šunky Lidl, mix zeleniny	
Doplňky stravy:	zinek, selen, vitamin C, D2+K, hořčík	

Celkem: 1871 kcal

Bílkoviny: 103 g

Sacharidy: 206 g

Tuky: 32 g

Vláknina: 15 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	30 g granoly, 1 lžička drceného lněného semínka, půlka sýr Lidl 0,1 % tuku (150 g), 1x tvaroh odtučněný Milko (200 g), tři-čtvrtiny středního jablka, 1 lžička arašídového másla	2,5 l vody denně celkově 1x zelený čaj (250 ml)

12:15	Cizrnový gyros, pita chleba, tzatziky, trochu zeleniny (cuketa, lilek, rajče), 1 kousek čokolády (po obědě) (oběd – jídelna)
20:15	brambory, batáty pečené s 1 lžící oleje, mix zeleniny, 1 plátek šunky, 150 g eidam, 2 ks tvarůžky velké Lidl, třetina ricotty
Doplňky stravy:	zinek, selen, vitamin C, D2+K, hořčík

Celkem: 1821 kcal

Bílkoviny: 108 g

Sacharidy: 175 g

Tuky: 80 g

Vláknina: 15 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	lívance z banánu, lžička arašídového másla, 1,5 lžíce protein puding čoko Lidl, 3 lžíce odtučněného tvarohu	2,5 l vody denně celkově
13:00	pohanka 80 g, tofu uzené Lidl, dvě hrsti brokolice, půlka sklenice cizrny Lidl, lžička sójové omáčky, lžička rybí omáčky, lžička arašídového másla, 1 lžička řepkového oleje	
20:15	2 bagetky Lidl pšenično-žitné, 2 plátky toastu Lidl tmavý, 100 g eidam 30 %, 1 balení cottage Lidl 200 g, 3 ks tvarůžky velké Lidl, mix zeleniny	
Doplňky stravy:	zinek, selen, vitamin C, D2+K, hořčík	

Celkem: 2196 kcal

Bílkoviny: 173 g

Sacharidy: 219 g

Tuky: 71 g

Vláknina: 30 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	lívance z banánu, 1, 5 lžička arašídového másla, 1,5 lžíce protein puding čoko Lidl, 3 lžíce odtučněného tvarohu	2,5 l vody denně celkově

13:00	80 g kuskus celozrnný, mix zeleniny (rajče, okurka, paprika bílá), 3 sušená rajčata Lidl suchá, 1 ks tvarůžek velký lidl, 3 plátky šunky krutí Lidl, 3 tvarůžky mini s plísní Lidl, ¼ mozzarely
20:15	půlka větší batáty pečená na lžici oleje, ¼ mozarely, ⅓ plechovky červených fazolí, 1 ks tvarůžek velký Lidl, 1 mix zeleniny, 1/4 ricotty, ⅓ cottage Lidl
Doplňky stravy:	zinek, selen, vitamin C, D2+K, hořčík

Celkem: 1587 kcal

Bílkoviny: 110 g

Sacharidy: 170 g

Tuky: 47 g

Vláknina: 20 g

Respondent č.7:

Pohlaví: Muž

Věk: 59 let

Hmotnost: 85 kg

Výška: 183 cm

Racionální stravování

Sedavé zaměstnání

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	2 plátky chleba s máslem, šunka, 2 plátky sýr Leerdamer	1 x černý čaj 2 x sklenice cola Zero
10:00	buchta kynutá s tvarohem (domácí)	2 l vody 1 x káva slazená
12:45	Losos (citrón, sůl, pepř), bramborová kaše, brokolice na páře (3 hlavičky)	
15:00	2 x plátky čokoládové bábovky, bílý jogurt (malá mistička)	
21:00	Tousty (4 x plátky toastového chleba), máslo, šunka, 2 plátky sýr Leerdamer, ředkvičky	
Doplňky stravy:	Vitamin D3	

Celkem: 2351 kcal

Bílkoviny: 103 g

Sacharidy: 290 g

Tuky: 85 g

Vláknina: 21 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	2 plátky chleba s máslem, šunka, 2 plátky sýr Leerdamer	1 x černý čaj 2 x sklenice cola Zero 2 l vody 1 x káva slazená 2 x prosecco
10:00	Buchta kynutá s tvarohem	
12:45	Hermelín (rozpečený v troubě), brambory, kečup, fazolky	
15:00	Buchta kynutá s tvarohem (domácí), bílý jogurt (3 lžíce)	
21:00	Tousty (4 x plátky toastového chleba), máslo, šunka, 2 plátky sýr Leerdamer, ředkvičky	
Doplňky stravy:	Vitamin D3	

Celkem: 2301 kcal

Bílkoviny: 83 g

Sacharidy: 255 g

Tuky: 87 g

Vláknina: 19 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	2 x cereální kaiserka, žervé Pilos, šunka, 2 plátky sýr eidam 30 %	1 x černý čaj 2,5 l vody
10:00	Buchta kynutá s tvarohem, jogurt bílý	
12:45	Rizoto se zeleninou posypané sýrem	
14:00	Tatranka	
21:00	Těstoviny se šunkou a vajíčkem, sýr, kyselé okurky	

Doplňky stravy:	Vitamin D3
-----------------	------------

Celkem: 2330 kcal

Bílkoviny: 86 g

Sacharidy: 275 g

Tuky: 88 g

Vláknina: 19 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	2 x cereální kaiserka, žervé Pilos, šunka, 2 plátky sýr eidam 30 %	2, 5 l vody 2 x káva slazená 2 x pivo
10:00	Jogurt, borůvky	
12:45	Kuřecí plátek, rýže, omáčka	
15:00	1 x štrúdl (domácí)	
21:00	Těstoviny se šunkou a vajíčkem, sýr, kyselé okurky (jako včera)	
Doplňky stravy:	Vitamin D3	

Celkem: 2264 kcal

Bílkoviny: 121 g

Sacharidy: 266 g

Tuky: 65 g

Vláknina: 18 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	2 x rohlík bílý s máslem, šunka, 2 plátky sýr Madeland original	1 x černý čaj 1 x káva slazená 2 l vody
10:00	1 x štrúdl (domácí)	
12:45	Čočkové kari, 2 x naan, vařené vejce	

21:00	Lívance, bílý jogurt, marmeláda, ovoce
Doplňky stravy:	Vitamin D3

Celkem: 2276 kcal

Bílkoviny: 83 g

Sacharidy: 309 g

Tuky: 85 g

Vláknina: 35 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	2 x chleba Šumava s máslem, šunka, 2 plátky sýr Madeland original	1 x černý čaj 2, 5 l vody
10:00	Pribiňáček	
12:45	Čočkové kari, 2 x naan, vařené vejce, kyselé okurky (jako včera)	
15:00	1 x čokoládový muffiny	
21:00	Treska zapečená se sýrem, bramborová kaše, brokolice, kečup	
Doplňky stravy:	Vitamin D3	

Celkem: 2221 kcal

Bílkoviny: 114 g

Sacharidy: 271 g

Tuky: 80 g

Vláknina: 32 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	2 x chleba Šumava s máslem, šunka, 2 plátky sýr eidam 30 %	1 x černý čaj 2 l vody 2 x pivo
12:45	½ halloumi, brambory pečené, fazolky	

16:00	2 x čokoládový muffiny, bílý jogurt, mandarinka
21:00	2 x chleba Šumava, omeleta, kysané zelí
Doplňky stravy:	Vitamin D3

Celkem: 2317 kcal

Bílkoviny: 85 g

Sacharidy: 253 g

Tuky: 87 g

Vláknina: 15 g

Respondent č.8:

Pohlaví: Žena

Věk: 23 let

Hmotnost: 62 kg

Výška: 176 cm

Racionální stravování

Studentka

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Ovesná kaše, ½ odtučněného tvarohu, 1/2 banán, 1 lžice arašídového másla, skořice, mražené lesní plody (hrst)	1 x zelený čaj Voda (asi 1,5 l) 2 x káva bez cukru, mléko
12:00	Zeleninové rizoto - rýže (asi 80 g), kuřecí maso (100-150 g), mražená zelenina (hrst), cibule, řepkový olej (1 lžice), koření, strouhaný eidam 30 % (hrst)	
17:00	Granola (čokoládová Dm – 3 lžice), ½ odtučněného tvarohu, ½ banánu, 1 lžička arašídového másla	
21:15	Kváskový chleba (2 plátky) s lučinou, 2 x mrkve, 1 x plátky vepřové šunky, 2 x plátky eidamu 30 %	
22:00	2 x kostičky čokolády Lindt 70 %	
Doplňky stravy:	Magnesium	

Celkem: 2143 kcal

Bílkoviny: 127 g

Sacharidy: 267 g

Tuky: 61 g

Vláknina: 20 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Domácí kakaová buchta, jablko, skyr	1 x zelený čaj Voda (asi 1,5 l)
13:30	Zeleninové rizoto - rýže (asi 80 g), kuřecí maso (100-150 g), mražená zelenina (hrst), cibule, řepkový olej (1 lžíce), koření, strouhaný eidam 30 % (hrst) – stejné jako včera	1 x káva bez cukru, mléko
1ž:00	Domácí kakaová buchta – 2 ks, ½ tvarohu	
20:30	Kváskový chleba (2 plátky) s lučinou, ½ okurka, ½ mozzarely, 2 x plátky eidamu 30 %	
Doplňky stravy:	Magnesium	

Celkem: 2000 kcal

Bílkoviny: 133 g

Sacharidy: 250 g

Tuky: 51 g

Vláknina: 15 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Ovesná kaše, ½ polotučného tvarohu, 1/2 banán, 1 lžíce arašídového másla, skořice, mražené lesní plody (hrst)	1 x zelený čaj Voda (asi 2 l)
12:00	Zeleninová směs s bulgurem – bulgur (1/2 hrnku), kukuřice, hrášek, mrkev, ½ mozzarely, 1 lžíce lučiny, koření	2 x káva bez cukru, mléko
17:00	Mrkvový muffin, odtučněný tvaroh (1/2 balení)	
21:15	Sýr na pánev (celé balení), brambory (200 g), kečup, fazolky	
22:00	Mrkvový muffin	
Doplňky stravy:	Magnesium	

Celkem: 2214 kcal

Bílkoviny: 114 g

Sacharidy: 262 g

Tuky: 80 g

Vláknina: 24 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:00	Granola (čokoládová Dm – 3 lžíce), ½ odtučněného tvarohu + bílá Hollandia (asi 4 lžíce), ½ banánu, ½ jablka, 1 lžička arašídového másla	2 x zelený čaj Voda (asi 2 l)
11:40	Těstoviny s rajčatovou omáčkou (rajčatový protlak, cibule, bazalka, olivový olej, sušená rajčata v oleji), ½ mozzarely, 2 x plátky vepřové šunky	
15:00	Granola (čokoládová Dm – jako ráno, akorát trochu méně – asi 2 lžíce), ½ odtučněného tvarohu + bílá Hollandia (asi 4 lžíce), ½ banánu, ½ jablka	
19:50	Kuřecí prsa, brambory, pečené kapustičky s olejem a kořením	
Doplňky stravy:	Magnesium	

Celkem: 1807 kcal

Bílkoviny: 134 g

Sacharidy: 218 g

Tuky: 45 g

Vláknina: 15 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
6:30	Ovesná kaše (ovesné vločky, mandlový nápoj, skořice), ½ banánu, ½ odtučněného tvarohu, skořice, hrst mražených lesních plodů, 1 lžička arašídového másla	2 x černý čaj Voda (asi 2 l) 1 x káva bez cukru, mléko Víno bílé – 2 skleničky
14:00	2 x koláč kynutý z pekárny s tvarohem a drobenkou	
16:00	1 x milko jogurt	
19:00	Pečené brambory v troubě s olejem a kořením (asi ½ talíře), zelenina (1/3 talíře – okurka, kedlubna), 2x olomoucké tvarůžky, kečup, 2 plátky šunky	

Doplňky stravy:	Magnesium
-----------------	-----------

Celkem: 1900 kcal

Bílkoviny: 78 g

Sacharidy: 221 g

Tuky: 50 g

Vláknina: 13 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
8:00	Ovesná kaše, ½ banánu, ½ polotučného tvarohu, skořice, hrst mražených borůvek, 1 lžička arašídového másla, 2 x vlašské ořechy	1 x zelený čaj Voda (asi 1,5 l) 2 x káva bez cukru, mléko
12:45	Losos, brambory (1/3 talíře), citron, fazolky (1/3 balení), kečup	
16:30	2 x domácí koláč z kefíru, 3 x lžice jogurtu Hollandia	
21:30	Pohankový chleba, lučina, 2 x madeland fit, 1 x vařené vejce, 4 x kyselá okurka, 1 x mrkev	
Doplňky stravy:	Magnesium	

Celkem: 2134 kcal

Bílkoviny: 100 g

Sacharidy: 267 g

Tuky: 70 g

Vláknina: 21 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	3 x lívance (osmažené na řepkovém oleji – mandlový nápoj, vejce, ovesná mouka), 2 x lžice bílého jogurtu, 1 x kostička čokolády Lindt, zero karamelový sirup, ½ banánu	1 x černý čaj Voda (asi 2 l) 2 x skleničky vína
13:00	½ halloumi, brambory, okurka, kečup	
17:00	1 x koláč	

20:40	Pohankový chleba, lučina, 2 x madeland fit, 1 x vařené vejce, 4 x kyselá okurka, 1 x mrkev (jako včera)
22:20	1 x koláč (jako odpoledne)
Doplňky stravy:	Magnesium

Celkem: 2455 kcal

Bílkoviny: 101 g

Sacharidy: 294 g

Tuky: 80 g

Vláknina: 20 g

Respondent č.9:

Pohlaví: žena

Věk: 55 let

Hmotnost: 65 kg

Výška: 175 cm

Racionální stravování

Sedavé zaměstnání

1. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:00	Chléb s ramou, šunkou a sýrem	1 x černý čaj, 1 lžička cukru
10:00	1 x plátek vánočky	1 x ovocný čaj, 1 lžička cukru 1,5 l voda
13:00	Těstoviny se zeleninou, strouhaný sýr (oběd v jídelně)	1 x sklenička cola cola zero
16:00	Jogurt bílý hollandia (1/2 velkého balení), müsli	1 x káva s mlékem, 1 lžička cukru
19:00	2 x párek, brambory	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1839 kcal

Bílkoviny: 57 g

Sacharidy: 221 g

Tuky: 80 g

Vláknina: 13 g

2. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
7:00	2 x plátek vánočky, bílý jogurt chocoňský	1 x černý čaj, 1 lžička cukru
12:00	Treska na másle, bramborová kaše, kompot (oběd v jídelně)	1 x ovocný čaj, 1 lžička cukru 1,5 l voda
19:00	Kuřecí prsa (cca 150 g), kuskus (70 g), sýrová omáčka, mražená zelenina	1 x sklenička cola cola zero
Doplňky stravy:	x	1 x káva s mlékem, 1 lžička cukru

Celkem: 1803 kcal

Bílkoviny: 109 g

Sacharidy: 212 g

Tuky: 60 g

Vláknina: 15 g

3. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	Houska bílá s ramou, eidamem 45 % a šunkou	1 x ovocný čaj, 1 lžička cukru 1,5 l voda
13:00	2 x plátek vánočky	1 x sklenička cola cola zero
15:00	Jogurt s müsli, banán, 1 lžička oříškového másla	1 x káva s mlékem, 1 lžička cukru
18:00	1 x keřirové mléko (300 ml)	
20:40	Rizoto s čočkou beluga (mražená zelenina, mletá paprika, oregano, rajčata v konzervě, sušená rajčata, mrkev, asi 2 lžice olivového oleje), balkánský sýr, vařené vejce	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 2007 kcal

Bílkoviny: 67 g

Sacharidy: 270 g

Tuky: 70 g

Vláknina: 19 g

4. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	1 x kelímk bílého jogurtu (3,5 % tuku), banán, 2 lžice müsli	1 x černý čaj, 1 lžička cukru
13:00	Znojenská pečeně, rýže (oběd v jídelně)	1,5 l voda 1 x sklenička poděbradka
16:00	1 x kynutý koláč s tvarohem a ovocem (kupovaný),	1 x káva s mlékem, 1 lžička cukru
18:00	Hermelín, pečené brambory, hrst polníčku, 1 lžice tataruky	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1861 kcal

Bílkoviny: 81 g

Sacharidy: 202 g

Tuky: 77 g

Vláknina: 15 g

5. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	1 x kynutý koláč s tvarohem a ovocem (kupovaný), 1 x kelímk skyr	1 x černý čaj, 1 lžička cukru
14:00	Šunkofleky, okurkový salát (oběd v menze)	1 x ovocný čaj, 1 lžička cukru 1,5 l voda
16:00	1 x čokoládový bonbon Lindt	1 x sklenička cola cola zero
17:00	Hruška	2 x káva s mlékem, 1 lžička cukru
20:00	Zeleninový vývar s nudlemi (celer, mrkev apod.), toustový chléb se sýrem (2 plátky)	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1711 kcal

Bílkoviny: 82 g

Sacharidy: 202 g

Tuky: 55 g

Vláknina: 16 g

6. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	1 x kelímek bílého jogurtu (3,5 % tuku), banán, 2 lžíce ovesných vloček, 1 lžička oříškového másla	2 x černý čaj, 1 lžička cukru
13:00	Palačinka s rybízovou marmeládou	1,5 l voda 1 x sklenička cola cola zero
17:00	Vepřo knedlo zelo, 4 plátky bramborového knedlíku (oběd v menze)	2 x káva s mlékem, 1 lžička cukru
20:40	1 x houska bílá s ramou a eidamem 30 %, 1 ks perník	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1857 kcal

Bílkoviny: 68 g

Sacharidy: 234 g

Tuky: 70 g

Vláknina: 17 g

7. Den		
Čas	Zkonzumované potraviny	Tekutiny
9:00	2 palačinky s rybízovou marmeládou a bílým jogurtem (3 lžíce)	1 x černý čaj, 1 lžička cukru
13:00	Losos, bramborová kaše, brokolice, 1 lžíce tatarčky	1 x ovocný čaj, 1 lžička cukru 1,5 l voda
17:00	1 x perník	2 x káva s mlékem, 1 lžička cukru
20:00	2 plátky toustového chleba, máslo, eidam 30 %	
Doplňky stravy:	x	

Celkem: 1679 kcal

Bílkoviny: 73 g

Sacharidy: 212 g

Tuky: 62 g

Vláknina: 20 g

Příloha č. 4

SENZORICKÁ ANALÝZA

Rostlinné nápoje

Datum:.....

Respondent č.:

Číslo vzorku:.....

Úkol: Předložený vzorek ochutnejte a zaznamenejte příjemnost a intenzitu chuti.

Celková příjemnost chuti vzorku:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Příjemnost textury/ konzistence vzorku:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Vůně:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Vzhled:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Barva:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Intenzita pachutí/ cizích chutí:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Případně pachutí vyjmenujte:

Celkový dojem:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

SENZORICKÁ ANALÝZA

Rostlinné náhrady sýrů

Datum:.....

Respondent č.:

Číslo vzorku:.....

Úkol: Předložený vzorek ochutnejte a zaznamenejte příjemnost a intenzitu chuti.

Celková příjemnost chuti vzorku:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Příjemnost textury/ konzistence vzorku:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Vůně:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná

velmi příjemná

Vzhled:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná velmi příjemná

Barva:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná velmi příjemná

Intenzita pachutí/ cizích chutí:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná velmi příjemná

Případně pachutí vyjmenujte:

Celkový dojem:

1 2 3 4 5

|-----|

nepříjemná velmi příjemná