

Přílohy

Příloha č. 1: Vstupní dotazník

1. Jaké je Vaše pohlaví?

Vyberte 1 odpověď.

- Muž
- Žena

2. Kolik je Vám let?

Napište číslo

3. Jaké je Vaše nejvyšší dosažené vzdělání?

Vyberte jednu odpověď.

- Základní
- Středoškolské s výučním listem
- Středoškolské s maturitou
- Vyšší odborné
- Vysokoškolské bakalářské
- Vysokoškolské magisterské
- Vysokoškolské doktorské a vyšší

4. Kolik let se již stravujete vegansky?

Napište číslo.

5. Jakému sportu se věnujete?

Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Běh
- Cyklistika
- Plavání
- Běžecké lyžování
- Jiný sport (napište jaký)

6. Kolik let se danému sportu věnujete?

Napište číslo.

7. Na jaké úrovni sport vykonáváte?

Vyberte jednu odpověď.

- Rekreační (nejde mi o výsledky)
- Výkonnostní (trénuji, mým cílem je se zlepšovat a na výsledcích mi záleží)
- Profesionální

8. Kde získáváte informace týkající se veganství?

Vyberte jednu nebo více odpovědí

- Občas si něco přečtu na internetu či z neodborné literatury
- Inspiruji se influencerem
- Čerpám z oficiálních zdrojů (WHO, EFAD, ...)
- Mám vzdělání týkající se výživy (nutriční terapeut)
- Mám kurz týkající se výživy
- Své nutriční postupy konzultuji s nutričním terapeutem
- Své nutriční postupy konzultuji s výživovým poradcem/ koučem
- Své nutriční postupy konzultuji s lékařem
- Informace čerpám jinde (napište)

9. Sledujete svůj příjem energie či jednotlivý živin?

Vyberte jednu odpověď.

- Ano
- Ne

10. Pokud ano, která z následujících kritérií sledujete?

Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Celkový energetický příjem
- Příjem makronutrientů (sacharidy, tuky, bílkoviny)
- Příjem mikronutrientů (vitamíny, minerální látky, stopové prvky)
- Příjem nesleduji

11. Trpíte některým z následujících onemocnění?

Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Žádným z níže vyjmenovaných
 - Diabetes mellitus (cukrovka)
 - Thyreopatie (onemocnění štítné žlázy)
 - Nádorové onemocnění
 - Zánětlivé střevní onemocnění
 - Chronická pankreatitida
 - Celiakie
 - Laktózová intolerance
 - Jiný malabsorpční syndrom
 - Jiné onemocnění (napište)
-

12. Týká se Vás některý z následujících stavů?

Vyberte jednu nebo více odpovědí.

- Těhotenství
- Kojení
- Žádný

13. Napište svou výšku v centimetrech:

Napište číslo.

14. Napište svou hmotnost v kilogramech:

Napište číslo.

15. Napište email, na kterém Vás mohu kontaktovat:

Napište email.

16. Napište telefonní číslo, na kterém Vás mohu kontaktovat:

Telefonní číslo zapište ve formátu 420733287200 (s předvolbou, ale bez +)

Příloha č. 2: Postup pro zápis jídelníčku

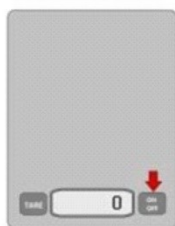
Instrukce pro zápis stravy

- Zaznamenávejte stravu **4 po sobě nenásledující dny (3 pracovní dny a 1 víkendový den)** v průběhu 14 dnů. Prosíme nezapisujte 2 nebo více po sobě jdoucích dnů, raději vynechte den nebo dva a pak pokračujte v zápisu.
- Pokud jste některý den nekonzumovali svou obvyklou stravu z důvodu nemoci, oslav nebo půstu, vynechte tento den a запиšte den jiný, kdy se stravujete vaším obvyklým způsobem (dodržte pravidlo: 3 všední dny + 1 víkendový den).
- Ve dnech, kdy budete zaznamenávat stravu, **NEMĚŇTE** to, co obvykle jíte nebo pijete (např. z důvodu usnadnění zápisu). Jezte a pijte jako obvykle, záznam stravy by měl odpovídat vašemu běžnému režimu.
- Zapište vše, co jste zkonsumovali za celý den. Zapište i případné svačiny během noci při probuzení, nápoje v restauraci atd. Nevynechejte ani malá sousta, např. malé kousnutí do jídla za chůze, doušek džusu, bonbon nebo čtvereček čokolády.
- **Kdy a kde?** – vždy zaznamenejte, v kolik hodin a na jakém místě jste potraviny/nápoje konzumovali nebo pili. Čas lze zaokrouhlit na celou hodinu, místo můžete zaznamenat např.: doma, u přátel, u rodičů, v restauraci, v kavárně, v práci, v jídelně, na ulici, jídlo s sebou z domova/ z restaurace atd.
- **Co?** – poskytněte co nejvíce informací o potravinách, nápojích, doplňcích stravy. Uveďte podrobný popis výrobku (značku/výrobce, druh, příchut', obsah tuku atd.). Uveďte i případné přidané látky, pokud je o ně výrobek obohacen – např. dmBio sójový nápoj s přidaným vápníkem atd. Pokud používáte sladidla, uveďte typ (např. třtinový cukr, stévie, čekankový sirup atd.) a uveďte použité množství (buď hmotnost z kuchyňské váhy, nebo v čajových/polévkových lžičkách/lžicích). Nezapomeňte na dochucovadla, koření.
- **Značka** – uveďte název značky/výrobce u všech balených produktů a u všeho, kde značku znáte.
- Pokud budete fotit obal produktu, vyfoťte přední stranu obalu, kde je uveden název a typ značky a zadní stranu obalu, kde je složení výrobku a tabulka výživových hodnot. Označené fotografie lze dodat (ideálně elektronicky) jako přílohu k záznamu stravy.
- **Příprava** – zaznamenejte, jak jste potraviny před konzumací zpracovali – zda jste ovoce nebo zeleninu oloupali, zda jste jídlo vařili, pekli, smažili atd.
- **Množství** – v případě, že jídlo připravujete doma sami, snažte se každou surovinu/jídlo/výrobek a nápoj, který plánujete konzumovat, zvážit na kuchyňské váze a hmotnost запиšte v gramech. Pokud nesníte či nevypijete vše, zvažte a запиšte do kolonky "zbytky". V případě pokrmů skládajících se z více surovin, přiložte recept nebo seznam ingrediencí. Vždy všechny ingredience zvažte v syrovém/suchém stavu. (Zápis pro čočkovou polévku by vypadal např. takto: 500 g syrové červené čočky, 80 g červené cibule, 15 g/1 polévková lžice řepkového oleje, 7 g/1 stroužek česneku, 200 g syrové mrkve, 120 g řapíkatého celeru, 1 litr vody – uvařeno celkem 1700 g čočkové polévky, zkonsumovaná porce 500 g čočkové polévky (viz recept)). Ve výjimečném případě lze zapsat hmotnost suroviny v uvařeném stavu (např. zapomenete zvážit před uvařením), ale pouze pokud se jedná o jednu surovinu (např. pouze brambory/rýže/ těstoviny atd.) a vždy musíte uvést, že uvedená hmotnost je v uvařeném stavu. Zvažte vše (i ovoce, zeleninu), pokud máte možnost.
- Pokud nelze použít kuchyňskou váhu (stravování mimo domov – v restauraci, v jídelně atd.), uveďte množství pomocí lžiček/polévkových lžic, sklenice, hrnek, naběračky, malého/velkého talíře nebo misky. Nebo lze zkonsumovanou porci zaznamenat pomocí obrázků v příloze. Lze připojit i fotografii porce a dodat co nejpřesnější popis složení (např. dle jídelního lístku). Fotografie vyfoťte pod úhlem 45 stupňů ve vzdálenosti délky 1 paže od objektu.

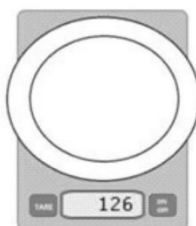
- Některé potraviny, nejčastěji však nápoje, se konzumují v průběhu dne (např. pijete vodu z láhve, čaj v konvici atd.), pak lze zaznamenat celkové zkonsumované množství na konci dne a do pole času uvést "během dne".
- **Suplementy/doplňky stravy** – uveďte, zda užíváte doplňky stravy (vitamíny, minerály). Zaznamenejte dávkování a formu/typ, značku/výrobce a případně další podrobný popis. Lze přiložit fotografii výrobku.

Vážené množství: pro jídlo připravené doma, které se skládá z několika složek (např. brambory, zelenina a maso/tofu), doporučujeme následující postup:

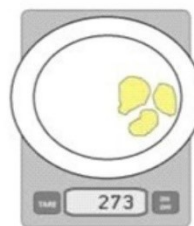
PROSÍME, POKUD JE TO MOŽNÉ, VAŽTE VŠECHNY SUROVINY IDEÁLNĚ V SYROVÉM/SUCHÉM STAVU PŘED UVAŘENÍM



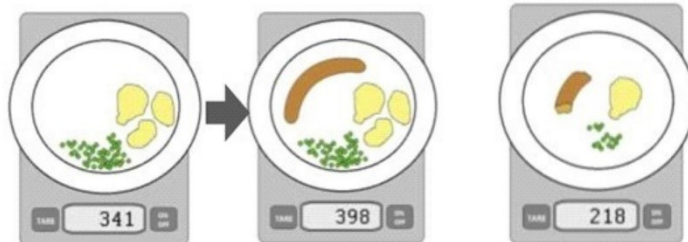
1)
Položte váhu na rovný povrch a zapněte ji.



2)
Zvažte prázdné nádobí a zaznamenejte hmotnost prázdného nádobí.



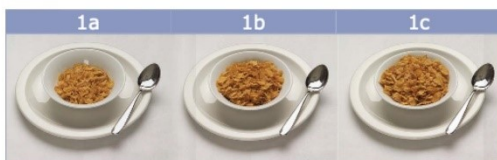
3)
Na talíř položte první složku a zaznamenejte hmotnost.



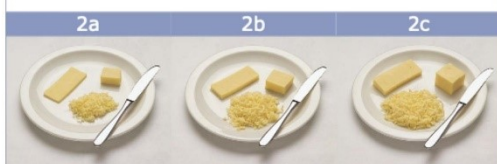
4) Nyní přidejte na talíř postupně ostatní složky a zaznamenejte celkovou hmotnost každé složky. Přidání označte v protokolu znaménkem "+" před každou přidanou složkou. NEBO IDEÁLNĚ TENTO POSTUP: **Položte talíř na váhu, zaznamenejte hmotnost, vynulujte váhu, přidejte 1. složku a zaznamenejte hmotnost, vynulujte, přidejte další složku a tak stále dokola.**

5) Po dojení jídla případně položte nádobí se zbytky na váhu a zaznamenejte hmotnost.

Odhadované množství: V případě jídla, které jste jedli mimo domov nebo které vám bylo servírováno a není toto jídlo možné rozdělit na jednotlivé suroviny a zvážit, použijte pro určení a odhad množství následující fotografie:

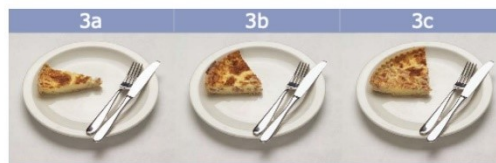


Vhodné pro – Corn flakes a další snídaňové cereálie

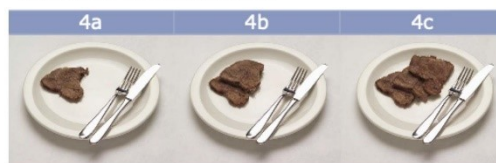


Vhodné pro – sýry
Nevhodné pro – Máslo, margaríny a pomazánky

Upozornění: Při výběru jedné z výše uvedených fotografií se množství, které sníte, rovná buď plátku NEBO kousku NEBO strouhanému sýru na jednom talíři.



Vhodné pro – kyš, ovocné třeňé moučníky, páje (pie) a pizy
Nevhodné pro – koláče (viz foto 15 a 16)

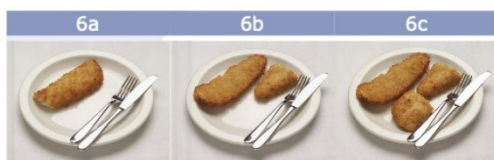


Vhodné pro – teplé nebo studené plátky masa, např. pečeně, šunka, uzená šunka
Nevhodné pro – kotlety, steaky nebo plátky slaniny

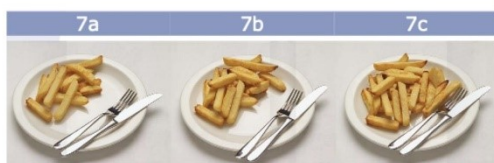


Vhodné pro – dušenou zeleninu nebo dušené maso a náklady se zeleninou, také pro boloňskou omáčkou
Nevhodné pro – dušené maso bez zeleniny (viz foto 19)

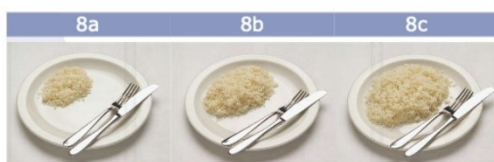
2



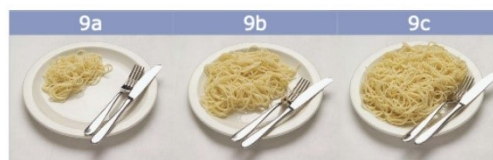
Vhodné pro – ryby, obalované ryby nebo ryby v těstíčku
Nevhodné pro – kotlety nebo steaky



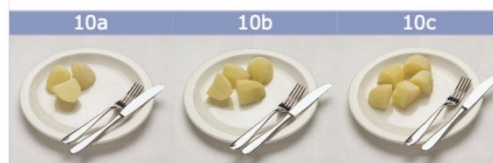
Vhodné pro – pouze pro hranolky



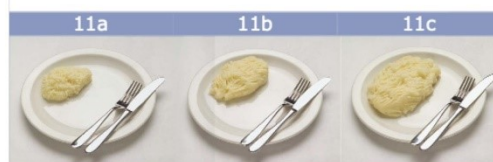
Vhodné pro – vařenou rýži a rýžové pokrmy



Vhodné pro – vařené špagety, další vařené těstoviny a nudle, pokrmy z nudlí

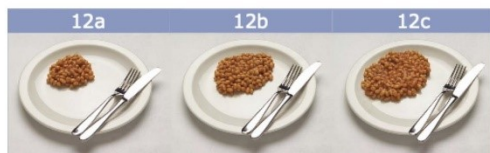


Vhodné pro – vařené nebo pečené brambory

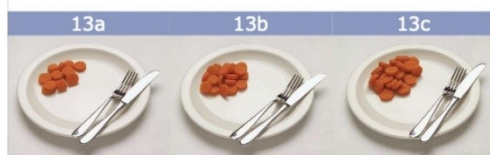


Vhodné pro – bramborovou kaši/mačkané brambory

3



Vhodné pro – pečené/važené fazole a hrášek



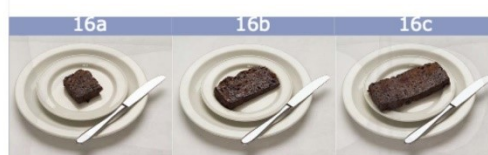
Vhodné pro – mrkev a další podobnou zeleninu



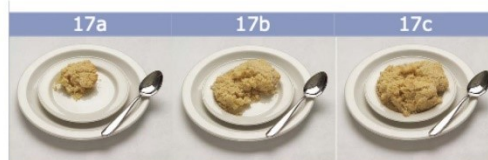
Vhodné pro – Zelí, další listovou zeleninu a saláty
Nevhodné pro – hrášek (viz foto 12)



Vhodné pro – piškotové dorty a další podobné koláče
Nevhodné pro – kyše, ovocné třeňé moučniky, sladké nebo slané koláče (viz foto 3)

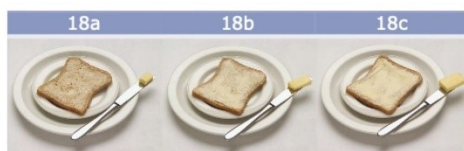


Vhodné pro – ovocné dorty/koláče a další druhy koláčů stejného tvaru
Nevhodné pro – maso (viz foto 4) *

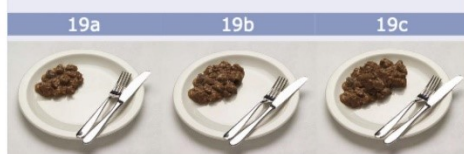


Vhodné pro – ovocný crumble a další pudinky a dezerty
Nevhodné pro – pudinky s krémem, omáčkou, jogurtem nebo zmrzlinou *

4



Vhodné pro – máslo, margaríny a pomazánky POUZE na chlebu



Vhodné pro – maso nebo dušené mleté maso BEZ zeleniny
Nevhodné pro – dušené maso SE zeleninou (viz foto 5)



Vhodné pro – pastýřský koláč a podobná jídla nebo lasagně

5

ID-studie:

- Prosím zaznamenejte, ve kterých 4 dnech jste provedli záznam stravy.

Den 1 datum:

Den 2 datum:

Den 3 datum:

Den 4 datum:

- Měli jste během těchto 4 dnů nějaké zdravotní potíže (např. průjem, zvracení, bolesti v krku, horečku)?

ano ne

Pokud ano, stručně popište, jaké zdravotní potíže jste měli.

- Odpovídají tyto 4 zaznamenané dny vašemu obvyklému způsobu stravování?

ano ne

Pokud ne, stručně popište, proč a jak se strava v jednotlivých dnech záznamu stravy lišila od obvyklé stravy (např. 1. den: rodinná oslava, větší konzumace dortů/sladkostí/alkoholu).

- Prosíme zaznamenejte informace o soli, kterou užíváte:

Nepoužívám sůl

Stolní sůl (nejodizovaná)

Jodizovaná stolní sůl: Pouze jodizovaná s fluoridy s kyselinou listovou

Vzor zápisu stravy

ID–studie: Den Datum: Den v týdnu:

PROSÍME, POKUD JE TO MOŽNÉ, VAŽTE VŠECHNY SUROVINY, IDEÁLNĚ V SYROVÉM/SUCHÉM STAVU PŘED UVAŘENÍM

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]	Zbytky [v g, ml...]
7:00 doma	Miska, prázdná			113 g	
	+ ovesné vločky, bio	dm		142 g	
	+ hruška		syrová, oloupaná	199 g	
	+ ovesné mléko	Oatly barista (viz foto)		286 g	
	Miska se zbytky				128 g
	Hrnek, prázdný			180 g	
	+ bylinkový čaj "fennel"	Meßmer		315 g	0 g
9:00 V kavárně	Raw dort s ořechovým a datlovým základem, modrou spirulinou, jablkem, kokosovým krémem, papájou a jahodami.			1 kus (viz foto) NEBO (viz obrázek 16b)	0
	Latte macchiato (ovesné mléko + espresso)			Ca. 250 ml	0 ml
	sladidlo (stevia)			1 čajová lžička	
12:00 U rodičů doma					
	Dýňová polévka (viz recept)		Vařená	3 naběračky (420 g)	
	Cizma (konzervovaná, vařená)			Jedna miska (viz obrázek 12b)	0 g
	Bramborové plátky		Pečené v troubě	4-5 malých kousků (obrázek 10b)	0 g
	Řepkový olej			1 polévková lžice	0 g
	Minerální voda	Magnezia		Velká sklenice (kolem 250 ml)	nic
16:00 Ve vlaku	Banán		Oloupaný	1 středně velký kus	0 g
	Proteinová tyčinka (Lískové ořechy + nugát, vegan)	Barebells (viz foto)		55 g	0 g

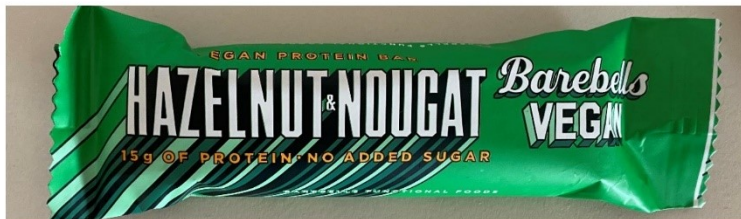
18:00 Restaurace	Veganský burger s hranolky z bílých a sladkých brambor			Společně s přítelem (polovinu porce jsem snědla já) Viz foto (před)	Viz foto (pouze pokud jsou zbytky)
	Burger bulka		Opečená	1 bulka	
	veganská hamburgerová placka (z černých fazolí)		Smažené na pánvi	1 plátek	
	vegan sýr – cheddar		Roztavený	1 plátek	
	Rajče		Syrové	2 plátky	
	Nakládané okurky		Nakládané	2 kousky	
	Červená cibule		Syrové	2 plátky	
	Salár		Syrové	2 listy	
	Kečup			1 polévková lžíce	
	Hořčice			1 polévková lžíce	
	Hranolky z bílých a sladkých brambor		Smažené na řepkovém oleji	1 mísa (viz obrázek 7b)	
	Vegan majonéza			4 polévkové lžíce	
	Bílé víno, suché			200 ml	
Během dne	Minerální voda	Magnezia		1500 ml	0

Dnes užitá doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Vitamin B12, kapky, Tropfen	Vitamin B12, methylkobalamin	1 kapka á 100 µg
Watson Nutrition proveg omega 3+	Vitamin D Vitamin E EPA DHA (EPA + DHA)	1 kapsle á 25 µg/1000 IU 3 mg Min. 75 mg Min. 150 mg (250 mg)

ID-studie:

Příklady fotografií pořízených a přiložených k záznamu stravy





ID–studie:

Zde uveďte recepty na jídla, která jste jedli a na které odkazujete (důležité nejsou jednotlivé kroky receptu, ale název jídla a hmotnost každé suroviny v syrovém/suchém stavu):

Dýňová polévka,

den 1:

400 g dýně hokkaido

400 g mrkve

45 g bílé cibule

400 ml zeleninový vývar (400ml kohoutkové vody, 1 zeleninová bujonová kostka (Knorr))

Chili vločky – špetka,

černý pepř (špetka),

uzená paprika 1 čajová lžička

řepkový olej 1 polévková

lžíce

sójová omáčka Kikkoman - 3 polévkové lžíce

Příloha č. 3: Seznam tabulek

Tabulka č. 1: Druhy vegetariánství

Tabulka č. 2: Druhy aminokyselin

Tabulka č. 3: Limitní aminokyseliny a vhodná kombinace rostlinných zdrojů

Tabulka č. 4: Veganské potraviny s vysokým obsahem bílkovin

Tabulka č. 5: Obsah vápníku v potravinách a jeho biologická dostupnost

Tabulka č. 6: Obsah a druh omega-3 mastných kyselin ve vybraných potravinách

Tabulka č. 7: Veganské zdroje rizikových nutrientů

Tabulka č. 8: Druhy vytrvalostních sportů a energetické krytí

Tabulka č. 9: Doporučení pro příjem sacharidů u vytrvalostních sportovců

Tabulka č. 10: Doporučené množství a koncentrace sacharidů v průběhu výkonu

Tabulka č. 11: Porovnání jednotlivých diet a doporučení

Tabulka č. 12: Další faktory ovlivňující hodnotu klidového metabolismu

Tabulka č. 13: Spotřeba kyslíku, výdej oxidu uhličitého a respirační kvocient jednotlivých živin

Tabulka č. 14: Faktory ovlivňující respirační kvocient

Tabulka č. 15: Výpočet energetického výdeje (EV) na základě nepřímé kalorimetrie a respiračního kvocientu

Tabulka č. 16: Deskripce sledovaného souboru (n = 11)

Tabulka č. 17: Antropometrické údaje subjektů

Tabulka č. 18: Tělesné složení subjektů

Tabulka č. 19: Hodnoty bazálního metabolismu (BM) a klidového metabolismu (KM) získané různými metodami měření

Tabulka č. 20: Hladiny vybraných vitamínů a minerálních látek

Tabulka č. 21: Markery související se stavem železa v organismu

Tabulka č. 22: Hodnoty hormonů štítné žlázy

Tabulka č. 23: Hodnoty krevních lipidů

Tabulka č. 24: Hladiny krevních bílkovin a kreatininu

Tabulka č. 25: Porovnání predikovaného a reálného příjmu energie

Tabulka č. 26: Porovnání příjmu makroživin

Tabulka č. 27: Doplnky stravy užívané v průběhu výzkumu

Tabulka č. 28: Doporučené denní dávky rizikových nutrientů

Tabulka č. 29: Příjem rizikových mikronutrientů (vč. doplňků stravy)

Tabulka č. 30: Výsledky statistického testování

Příloha č. 4: Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Princip bioimpedační analýzy složení těla

Obrázek č. 2: Nepřímá ventilace s měřením pomocí kanopy

Příloha č. 5: Seznam grafů

Graf č. 1: Nejvyšší dosažené vzdělání respondentů (n = 11)

Graf č. 2: Zastoupení jednotlivých sportů (n = 11)

Graf č. 3: Využívané zdroje informací o výživě (n = 11)

Graf č. 4: Sledování příjmu a nutrientů účastníky studie (n = 11)

Graf č. 5: Box plot Kruskal-Wallis testu

Graf č. 6: Porovnání denní energetické potřeby a reálného kalorického příjmu

Graf č. 7: Porovnání příjmu sacharidů

Graf č. 8: Porovnání příjmu tuků

Graf č. 9: Porovnání příjmu bílkovin

Graf č. 10: Porovnání příjmu vápníku

Graf č. 11: Porovnání příjmu vitamínu D

Graf č. 12: Porovnání příjmu železa

Graf č. 13: Porovnání příjmu jódu

Příloha č. 6: Souhlasné stanovisko etické komise



MULTICENTRICKÁ ETICKÁ KOMISE FAKULTNÍ NEMOCNICE KRÁLOVSKÉ
VINOHRADY / Multicentric Ethics Committee The University Hospital Kralovske Vinohrady
✉ Šrobárova 50, 100 34 Praha 10 ☎ +420 296 472 272 ✉ eticka.komise@fnkv.cz

STANOVISKO ETICKÉ KOMISE K AKADEMICKÉMU PROJEKTU *Opinion of the Ethics Committee on the Academic Project*

EK-VP/03/0/2022

Název projektu / Full Title of Project:

**„Vývoj a hodnocení webového screeningového nástroje pro vegany / VeganScreener:
Development and evaluation of a web-based diet quality screener for vegans“**

Řešitel / Investigator: Doc. MUDr. Jan Gajda, Ph.D.
Interní klinika FN Královské Vinohrady / Centre for Research on Nutrition,
Metabolism and Diabetes, 3rd Faculty of Medicine, Charles University, University
Hospital Kralovske Vinohrady, Prague, Czech Republic

Datum jednání EK / Date of Ethics Committee's Session: 02. 03. 2022

Seznam hodnocených dokumentů / List of all submitted documents:

1. Žádost / Application
2. Protokol / Protocol
3. Informovaný souhlas / ICF

Vyjádření EK / Ethics Committee's Opinion: EK vydává / EC issues:

Souhlasné stanovisko / Favourable Opinion Nesouhlasné stanovisko / Unfavourable Opinion

Upozornění ke stanovisku EK FNKV / Notice to the opinion of the EC FNKV:

V případě, že z projektu vzejde publikace, je hlavní řešitel povinen publikaci dedikovat FNKV. / In the event that a publication emerges from the project, the principal investigator is obliged to dedicate the publication to FNKV.

Hlavní řešitel ve FNKV je povinen ohlásit EK FNKV realizaci, zahájení a ukončení projektu a zaslat závěrečnou zprávu. / The main investigator in FNKV is obliged to report to the EC FNKV the implementation, start and end of the project and send the final report.

Seznam členů etické komise/ List of the Ethics Committee Members:

Jméno a příjmení <i>First name and surname</i>	Muž/ Žena <i>Male/ Female</i>	Odbornost <i>Specialism</i>	Zaměstnanec zřizovatele EK*		Funkce v EK <i>Role in EC</i>	Přítomen <i>Attendance</i>		Hlasoval <i>Voted</i>	
			Ano Yes	Ne No		Ano Yes	Ne No	Ano Yes	Ne No
prof. MUDr. Jan Pachl, CSc.	M	anesteziolog / <i>anesthetist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	předseda / <i>chairman</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Martin Herold	M	kardiolog / <i>cardiologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	místopředseda / <i>vice-chairman</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Milan Brychta	M	onkolog / <i>oncologist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jarmila Folprechtová	F	zástupce pacientů / <i>representative of patients</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PhDr. Libuše Gavlasová	F	zdravotní sestra / <i>nurse</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dana Kovandová	F	tajemnice / <i>secretary</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Eva Krpenská	M	chirurg / <i>surgeon</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
PharmDr. Lukáš Lázníčka	M	lékárník / <i>pharmacist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Nikola Mejzlíková	F	internistka / <i>internist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Luboš Olejář	M	zástupce pacientů / <i>representative of patients</i>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
MUDr. Leo Slavkovský	M	anesteziolog / <i>anesthetist</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	člen / <i>member</i>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

(pozn: *Zaměstnanec zřizovatele EK/ Employee of EC appointing authority)

Etická komise prohlašuje, že byla ustavena a pracuje podle jednacího řádu v souladu se správnou klinickou praxí (GCP) a platnými právními předpisy/The Ethics Committee hereby declares that it was established and operates in accordance with its Rules of Procedure in compliance with Good Clinical Practice and valid legal regulations : Ano/Yes Ne/No

2. 3. 2022
Datum
Date

Prof. MUDr. Jan Pachl, CSc.
předseda EK FNKV
Chairman of EC FNKV

Podpis předsedy / místopředsedy EK
Signature of Chairman / Vice-chairman of EC FNKV

**FAKULTNÍ NEMOCNICE
KRÁLOVSKÉ VINOHRADY**
Srobarova 50, 100 34 Praha 10
ETICKÁ KOMISE

Příloha č. 7: Čtyřdenní záznam stravy subjektu 1001

27.2. snídaně	GRAMY	CO	ZNAČKA	ZPŮSOB PŘÍPRAVY	ODKAZ
		SMOOTHIE			
	60 banán			syrové	
	15 ovesné vločky bezlepekové		Natural promises	syrové	
	8 chia			syrové	
	60 borůvky			syrové	
	170 mandlové mléko		Natural promises	syrové	
	28 protein		VEGAN SUPERFO	syrové	https://www.balickedzravil.cz/vegan-protein-vanilka-1000-g?cid=EA1a10a0bChMIStLc53P_QVEM13Ch0V9ALqEAQVAsABEgZHPPD_BWE
	40 tofu natural		Natural promises	syrové	
Svačina	250 ml	Malé čajlaté s ovesným mlékem	Starbuc	syrové	
	2 ks	para ořech		syrové	
Oběd		SALÁT			
	100 bulgur			vařené	
	70 červená paprika			syrové	
	50 cherry rajčata			syrové	
	60 cizrna			vařené	
	10 rukola			syrové	
	5 Jalapeño			syrové	
	50 mix kéré a zelené olivy			slaný nálev	
	70 faplatý celer			syrové	
	2 lžice	olivový olej		syrové	
		sól, pepř			
Svačina	55	Bio hořká čokoláda s nugátovou náplní	Share, dm		https://www.dn.cz/share-bio-horka-cokolada-s-nugatovou-naplni-p4260556672540.html
večeře		POLEVKA			
	40 cibule			vařené	
	5 česnek			vařené	
	50 mrkev			vařené	
	7 olivový olej			vařené	
	130 ml	kokosové mléko	Natural promises	vařené	
	60 rajčatová passata		Fruital	vařené	
	50 červená čočka		Natural promises	vařené	https://www.countrylife.cz/ahudkove-drozdi-150-g-country-life
	5 lahůdkové droždí		COUNTRY LIFE	vařené	https://www.kalorickebaluly.cz/potravinny/cibulova-bageta-globus
	70 cibulová bageta		Globus		
		100 bio rýžové chlebičky s hořkou čokoládou			https://www.dn.cz/ambio-bio-ryzove-chlebičky-s-horkou-cokoladou-p4058172814082.html
pítí	0,5 l	čaj máta	Hampstead		
	0,25 l	čaj zdravá pleť	Leros		
	0,25 l	čaj citron a zázvor	Hampstead		
	0,5 l	voda			
	0,25 l	čekančkový nápoj s mlékem	5 g čekanková káva		
			100 ml ovesné mléko		https://www.rossmann.cz/bio-ovesny-napoj-barista-2
vitamíny	2 sťítky	vitamin D	DM		https://www.dn.cz/mvolie-ustni-sprej-s-vitaminem-d3-p4058172931710.html
	1 ml	vitamin B12	Vivo life		https://www.brainmarket.cz/tesen-problemu/vivo-life-vitamin-b12-komplex-veganске-kapky/?gid=EA1a10a0bChMIqduwPHW_QVIM4x0Ch0p08EAAVASAEG3PVD_BWE

29.2. sřídane	GRAMY	CO	ZNACKA	ZPŮSOB PŘIPRAVY	ODKAZ
		OVERNIGHT OATS			
	35	ovesné vločky	Nature promises	syrové	
	70	banán		syrové	
	10	komopné semínko		syrové	
	6	para ořechy		syrové	
	60	borůvky		syrové	
	10	chia		syrové	
	30	procein	VEGAN SUPERPRO	syrové	https://www.baileckedvut.cz/vegan-protein-vanilka-1000-g?gclid=EAIaIQobChMI5t4e16P_QVEMJ3CHOY8ALeAQYASABEgJHPD_BWf
	20	orechové máslo	Bombus Nuts Ener	syrové	https://www.grizly.cz/bombus-nuts-ener-gly-salty-caramel-300-g
		oběd			
		POLEVKA			
	40	chudle		vařené	
	5	česnek		vařené	
	50	mřkev		vařené	
	7	olivový olej		vařené	
	130	ml	kokosové mléko	Natural promises	vařené
	60	rajčatová passata	Frucetal	vařené	
	50	červená čočka	Natural promises	vařené	
	5	lahůdkové droždí	COUNTRY LIFE	vařené	https://www.countrylife.cz/lahudkove-drozd-150-g-country-life
			sól, pepř, kari		
	70	řapkatý celer		syrové	
	50	zelená paprika		syrové	
		svačina			
	45	proteinová tyčinka dm			https://www.dm.cz/sportness-proteinova-tycinka-s-prichuti-karamelu-a-krupinek-p4058172969409.html
	1 ks	VICZERNŮV KOLAČ	Štastná koza		https://www.plnygsajz.cz/Art7535
		večeře			
	210	brambory		pečené	
	4	řepkový olej		pečené	
		kořen řilovaná zelenina			
	150	řazole bílé v rajčate Gustona		ohřáté	
	100	vegan klobása s manNatureres promises		opečené	
	90	okurka		syrové	
	20	Bio hořká čokoláda Share, dm			https://www.dm.cz/share-bio-horka-cokolada-s-nugatovou-napini-p4260556672540.html
		pítí			
	0,5 l	čaj máta	Hampstead		
	0,25 l	čaj zdravá plet	Leros		
	0,25 l	čaj citron a zázvor	Hampstead		
	0,5 l	voda			
	0,25 l	čekanlkový nápoj s 1,5 g čekanková káva			
					https://www.dm.cz/mivolis-usni-spraj-s-vitaminem-d3-p4058172931710.html
					https://www.brainmarket.cz/reseni-problemu-vivo-life-vitamin-b12-komplex-veganske-kapky/?gclid=EAIaIQobChMIq4vuwPHW_QVMA4oCR0ap08EAAVSAAEgJ3PvD_BWf
		vitaminy			
	2	šťavky	DM		
	1	ml	vitamin B12	Vivo life	

5.3. snídaně	GRANVY	CO	ZNAČKA	ZPŮSOB PŘÍPRAVY	ODKAZ
		JÁHLŮVA KAŠE			
	40 jablek			vařené	
	40 banán			vařené	
	25 protein		SUNWARRIOR	syrové	https://www.green-market.cz/protein-blend-bio-750g-vanilka-trachov-kompony-protein-a-goji-7?gclid=EA1aIQobChMI1L-0huwW_QIV1OPVCh2G59F3EANYASABEGkUrFD_BWE
	10 chia semínka			syrové	
	11 lneňá semínka		ALLNATURE	syrové	
	20 arašídové máslo			syrové	
	80 bíluma		J.D.Gross	syrové	
	10 85 % hořká čokoláda			rozpuštěná	
oběd					
		SALÁT			
	70 pšeničné těstoviny		Tradell Fujilli	vařené	
	25 kukuřice		Freshona	sterilovaná	
	11 zelená paprika			čerstvá	
	65 cizrna		Freshona	vařené	
	38 vegan pieces tuna flavour		WEMONDO		
	18 zelené olivy		Giana	čerstvý	
	30 fapikativy celer			čerstvý	
	8 olivový olej			čerstvý	
	pepi, sůl				
svačina					
	1 ks	čokoládový dort se zakysanou smetanou, teplé lesní ovoce			foto 2 https://jubeo.cz/kaufland/kokosova-zakysana-smetana-hodkeji
	2 lžičky	smetana	Planton	čerstvá	
večeře					
	talír	pořková polevka s bramborem	domáci	vařené	foto 3 https://aktin.cz/patfu-premiora-tofu-pastika/gourmet-100-g-24750?gclid=EA1aIQobChMI1nAK09e7W_QIVG9IRCh3F1QZdEAAYASAAEgLIW_D_BWE
	60 kváskový žitný chléb		Vero		
	20 patlu gourmet				
piti					
	0,5 l	čaj bylinná směs Stres	Jukl	čerstvý	https://www.jukl.cz/p/stres
	0,18 l	pomerančový fresh	solevita	čerstvý	https://world.openfoodfacts.org/product/4056489644842/orange-premium-solevita
	0,5 l	voda			
	0,25 l	čekanlový nápoj s mlékem	5 g čekanková káva		
			100 ml ovesné mléko		
vitaminy					
	1 tableta	Vitamine CODE raw b12	Garden of life		https://www.notho.cz/garden-of-life-vitamin-code-vitaminu-b12-komplex-vitaminu-b-p-16126353/?gclid=EA1aIQobChMlP7qgwvDW_QIViXoCtR0VQgWJEAGYASABEGIA4_D_BWE
	1 tableta	Organic vitamin D	Virdian		https://www.pliluka.cz/vitamin-d-60-kapsli-organic?gclid=EA1aIQobChMlIeioDvDW_QIVYhRCh11P4UJEAGYASABEGIEpD_BWE

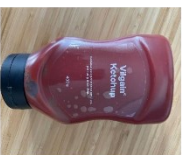
7.3. snídaně	GRAMY	CO	ZNAČKA	ZPŮSOB PŘÍPRAVY	ODKAZ
		JAHLOVÁ KAŠE			
	40	jáhly		vařené	
	40	banán		syrové	
	25	protein	SUNWARRIOR	syrové	https://www.green-market.cz/protein-blend-bio-750g-vanilka-trachov-konopny-protein-a-gol/
	10	chia semínka		syrové	https://www.alpro.com.cz/produkty/alternativa-smetany/rostline-alternativa-smetan-na-vari/
	11	lněná semínka	ALNATURE	syrové	
	20	arašídové máslo		syrové	
	80	blatna	J.D.Gross	syrové	
	10	85 % hořká čokoláda		rozpuštěná	
		KARI S RŽÍ			
	230	vařené rýže		vařená	
	120	brokolice		vařená	
	40	zakysaná smetana		vařená	https://www.alpro.com.cz/produkty/alternativa-smetany/rostline-alternativa-smetan-na-vari/
	40	sojová smetana		vařená	
	150	cibule		smažený	
	1	lžice		smažené	
	50	tofu uzené			
		kurkuma, kari, sůl			
		svačina			
	120	jablko		čerstvé	
	150	mrkev		čerstvé	
	150 ml	domácí kefir ze sojového mléka	Das Exquisite	čerstvé	https://www.rossmann.cz/horka-cokolada-s-marcipanovou-naplni
	70	marcipanová čokoláda			
		večere			
		SALÁT			
	22	viškové ořechy		syrové	
	125	pomeranč		syrový	
	115	firnský salát		syrový	
	16	olivový olej		syrový	
	250	červená řepa	VEMONDO	vařená	
	90	tofu natural	GLOBUS	syrové	https://www.prozdrazivadarost.cz/vegansky-snack-bez-lepku-pikantni-90g-snack-it
	60	celozrnný rohlík			
	90	Snack vegan	Snack It		
		pití			
	0,5 l	čaj máta	Hampstead	vařená	
	0,25 l	čaj zdravá pleť	Leros		
	0,25 l	čaj citron a zázvor	Hampstead		
	0,5 l	voda			
	0,25 l	čekančkový nápoj s mlékem		5 g čekanková káva	
				100 ml ovesné mléko	
		vitaminy			
	2 sťičky	vitamin D	DM		https://www.dm.cz/mivolis-ustni-sprej-s-vitaminem-43-p4058172931710.html
	1 ml	vitamin B12	Vivo life		https://www.brainmarke.cz/eseni-problemu-vivo-life-vitamin-b12-komplex-veganske-hapky/?gclid=EAIaIQobChMIqVuxPHW_QUVM4OCr0apQ8cEAAYASAAEg3PwD_BwE



Příloha č. 8: Čtyřdenní záznam stravy subjektu 1002

Datum Den v týdnu	Kde	Co	Značka	Způsob přípravy
22.02.2023 středa	doma	zelený čaj 1 dávka	Athletic Greens	1 sáček + 350 ml vody z kohoutku
08:00	doma	černý čaj Earl Grey	Marks & Spencer	1 sáček + 450 ml vroucí vody
08:30	doma	čaj Roboos Vanilla	pečivo Lidl	1ks celozrná kaiserka + 82g avokádo + 2g granulovaný česnek + 7ml citronová šťáva + 1g sůl + 1g černé koření mleté + špetka sušeného čili
09:20	doma	kaiserka s pomazánkou	pečivo Lidl	1ks celozrná kaiserka + 45g pomazánky
11:10	doma	čaj Roboos Vanilla	pečivo Lidl, pomazánka Venondo Vegan Spread French Style	1ks celozrná kaiserka + 45g pomazánky
12:30	doma	špagety s tofu a rajčaty	Teekane	1 sáček + 450 ml vroucí vody
13:30	doma	špagety s tofu a rajčaty sklenice vody z kohoutku 300 ml Birrell Pomele-šrap 0,5l	tofu uzené Lunter, špagety Barilla, kečup Vilgain	špagety 120 g + slaná vroucí voda 35g soli + 164 g cherry rajčata + 6g kečup + 2pl olivový olej extra virgine + 102 g tofu uzené Lunter + 22g kečup Vilgain + špetka čili = uvařena porce 551 g

Foto



16:20	doma	mango sušené mrazem	Vilgain	15g
17:30	doma	karamelová sušenka Lotus	Lotus	6ks (1 ks = 7,8g)
		sklenice vody z kohoutku 300 ml		
20:15	doma	Pizza Marinara - objednáno z restaurace		32 cm pizza - rajčatový základ, česnek, olivový olej, oregano
Doplňky stravy				
		Hořčík Hammer Nutrition		2 tabl.
		D3 Braineffect		2 kapky

Datum 28.02.2023
Den v týdnu úterý

Čas	Kde	Co
07:25	doma	Zelený drink 1 sáček
08:00	v práci	černý čaj Earl Grey
08:45	v práci	ryžová kaše s ovocem
09:15	v práci	čaj Roiboos Vanilla
10:30	v práci	ginger shot
12:00	v práci	smažená ryže s tofu
14:45	v práci	voda z kohoutku 300 ml
15:00	v práci	banán čaj mátový
15:20	v práci	proteinová tyčinka
20:15	doma	vegan nuggetky s pečenými brambory
20:20	doma	Birell Pomele-Grep

Značka

Athletic Greens
Teekane

[Senix Malina](#)
Teekane

Solevita Ginger Shot 150 ml



Způsob přípravy

1 sáček + 350 ml vody z kohoutku
1 sáček + 450 ml vroucí vody
sáček 65g kaše + 215ml vroucí
vody + 106g oloupaný banán +
32g dužina marakuje
1 sáček + 450 ml vroucí vody

85 g ryže jasmínová + 2 pl olivový
olej extra virgine + 80 g uzené tofu
+ 10 g česnek + 35g cibule žlutá +
30 g cherry rajčata + 12 g zázvor +
2 pl olivový olej extra virgine + 47
g mrkev + 30 g edamame bobby +
2pl kokosová amlno omáčka + 1pl
sojová omáčka + 1pl rýžový ocet +
1pl agáve sirup

97 g oloupaný banán
1 sáček + 450 ml vody

tofu Lunter
[aktin kokosová Amino omáčka](#)

[Emco proteinová tyčinka arašídův a arašídové](#)

[máslu](#)

5 ks nuggetky (1/2 balení) + 215g
lupané brambory + 2 pl olivový
olej extra virgine + 6 g sůl + 5 g
černý mletý pepř + 3 pl kečup

[Garden Gourmet](#)
Birell

Aktin
0,5l

Doplňky stravy

[Hoříčik Hammer Nutrition](#)
[D3 Braineffect](#)

4 tabl.
2 kapky

Datum Den v týdnu	Čas	Kde	Co	Značka	Způsob přípravy
02.03.2023 čtvrtek	08:00 08:10	doma doma	Zelený drink 1 dávka černý čaj Earl Grey	Athletic Greens Marks & Spencer	1 sáček + 350 ml vody z kohoutku 1 sáček + 450 ml vroucí vody
	09:15	doma	ovesná kaše s jablky a meruňkami protein vanilka čokolicečky ginger shot	Enco Myprotein Aktin Solevita	55 g kaše + 18g Vegan Protein Blend Myprotein + 81g banán + 5g chia semínka + 8 g Aktin Chocotale Chips
	11:00	doma	falafel + pliaf s bulgurem	Green Apotheke Green Apotheke Pliaf	100g směsi na falafel + 200 ml vody + 1pl řepkový olej (pečeno v troubě)
	12:15	doma	zelené jablko	Lotus	80g vařeno ve vroucí vodě s 1 čl soli
	14:30 15:40	doma doma	karamelová sušenka Lotus		178g jablko se slupkou 4 ks (1 ks = 7,8g)

v průběhu dne 1,5l Magnesia
jemné perlivá

doma

čočkový salát s Edamame a hummusem + vegan nugetky

salát Chet Select Lidl

nugetky Garden Gourmet

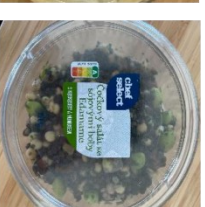
Doplňky stravy

[Horčík Hammer Nutrition](#)

[D3 Braineffect](#)

4 tabl.

2 kapky



Datum 11.03.2023
Den v týdnu sobota

Čas	Kde	Co	Značka	Způsob přípravy
09:00	doma	Zelený drink 1 dávka	Athletic Greens	1 sáček + 350 ml vody z kohoutku
09:40	doma	proteínové lívance s banánem, arašídovým máslem a karamelizovaným banánem	lívance Myprotein Alpro ovesné mléko Taste as good 1,8%	75g směsi na lívance + 90ml Alpro ovesný nápoj + 3 pl arašídové máslo karamelizovaný banán: 65 g banán + 1třl kokosový olej + 2 pl javorový sirup + 1 tl skořice 300 ml cca 55 ml
14:20	doma	káva - malé espresso bez mléka a bez cukru černý čaj Earl Grey udon nudle s tofu a arašídovou omáčkou	javorový sirup Aktin 100% pomeranč Relax Marks & Spencer Udon Ita-San	1 sáček + 450 ml vroucí vody smažené nudle: 200g Udon + 95 g tofu Lunter uzené + 40 g mrkev + 20 g edamame boby + 20 g cuketa + 1pl olivový olej extra virgine omáčka: 70 ml kokosové mléko + 2 pl arašídové máslo Aktin + 2pl kokosová aminó omáčka Aktin + 2pl sójová omáčka Kikkoman + 90 g rajče + 1 tl čili
17:20	doma	sklenice vody 300 ml	kokosové mléko Vilgatin	
19:50	doma	smoothie	pařížský salát Tudle	105 g banán + 30g mražené borůvky + 25 g mražené jahody + 25 g proteínový prášek vanilka Myprotein + 5g chia semínka + 100 ml Alpro ovesné mléko taste as good 1,8%
20:30	doma	kaiserka se salátem hermankový čaj	Marks & Spencer	2ks celozrnná kaiserka Lidl + 120 g pařížský salát 1 sáček + 450 ml vroucí vody

Doplňky stravy

[Hotčik Hammer Nutrition](#) 4 tabl.
[D3 Braineffect](#) 2 kapsky
[REMI Caps Hammer Nutrition](#) 1 tabl.

Příloha č. 9: Čtyřdenní záznam stravy subjektu 1004

22.02./23	Středa			
Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podané množství [v g,mg...]
06:10 doma	kafe+ ovesné mléko	tesco barista		cca 180ml
7:00 cestou do práce	zelený čaj s citrónem	Lipton		cca 210ml, pár kapek citrónu
11:00 práce	umělohmotná krabička			102g
	+ rýže		vařená	128g
	+ mrkev		vařená	101g
	+ ředkvičky		vařené	203g
	+ rajský protlak			30g
	+ česnek		vařený	20g
	krabička se zbytky			283g
13:10 práce	2xtrvanlivé tyčinky (viz foto)	Havlík		2x90g
17:25 doma	rýže zbytek z oběda		lehce osmahlá	181g
	+ cibule		lehce osmahlá	38g
	česnečka (viz můj vl. recept)		vařená	menší miska (350ml)
Během dne	džus pomerančový	Pure Juicy Albert		620ml
	kafe s ovesným mlékem v práci (viz foto)	oat milk Tesco		cca 230ml
	minerální voda			1 sklenice cca 180ml
doplňky stravy dnes				
Značka		Dávka		
Klas		1tbl		
200, Axonia		1tbl		
přírodní B		4tbl		
27.02./23	Pondělí			

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití)	Značka (s výjimkou	Způsob	Podané množství [v
05:45 doma	mlékem	tesco barista		cca 190ml
do práce	citrónem	Lipton		kapek citrónu
10:00 práce	jogurt caramel	alpro		2x 125g
11:30 práce	caramel	alpro		125g
13:00 práce	kukuričné (viz	active		22 plátků, 110g
17:00 práce	caramel	alpro		125g
21:50 club	3x velké pivo			4 x 500ml
21:50 club	mule (tonic +			cca 250ml
22:10 doma	limonáda +	Absolut		limo+30ml vodka)
22:30 doma	foto)	Mionetto		200ml
22:30 doma	chipsy (viz foto)	Lays		cca 30g
Během dne	pomerančový	Pure Juicy Albert		400ml
	mlékem v práci	oat milk Tesco		cca 350ml
	minerální voda			cca 280 ml
stravy dnes				
Značka		Dávka		
Magnesium		5 sáčků (5x 1,5g)		
01.03./23	Středa			
Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití)	Značka (s výjimkou	Způsob	Podané množství [v
5:40 doma	citrónem	Lipton		kapek citrónu
7:00 práce	rozpečený na			2x 44g
8:00 práce	rozpečený na			89g
10:10 práce	bylinkový čaj			180ml
11:02 práce	rozpečený na			3x 44g
12:06 práce	rozpečený na			44g
10:10 práce	bylinkový čaj			170ml
13:30 práce	jahodový (viz	Goldfein		2x 60g
17:13 práce	jahodový	Goldfein		60g
20:20 doma	vegetariánská	Turecký Kebab restaurant		cca 370g
Během dne	pomerančový	Cappy pomeranč 100%		600ml
stravy dnes				
Značka		Dávka		
Magnesium		1 sáček (1,85g)		
200, Axonia		1tbl		
přírodní B		4tbl		
jodamin		6tbl		
Selenium		1 tbl		
Methionin komplex		1tbl		
05.03./23	Neděle			
Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití)	Značka (s výjimkou	Způsob	Podané množství [v
9:20 doma	citrónem	Lipton		kapek citrónu

10:05 doma	rozpečené na		2x 44g
10:30 doma	rohlíky na pávni		4x 44g
14:30	čaj bylinkový		250ml
15:04 doma	plechový talíř		51g
	osmahnuté:		322g
	celer		299g
	brokolice		110g
	Nori vločky		1,5 lžičky
	ovesné vločky		41g
	sojová omáčka		cca 1 lžice
	olej		cca 4 lžičky
20:00 doma	rozpečený na		2x 89g
Během dne	pomerančový	Cappy pomeranč 100%	1200ml
stravy dnes			
Značka		Dávka	
Magnesium		2 sáčky (2x 1,85g)	
200, Axonia		1tbl	
přírodní B		4tbl	
Selenium		1 tbl	

česnečka:

8 plátků bio veggio garden 40g (viz foto)

česnek 2 stroužky

sůl špetka

horká voda 380ml





Příloha č. 10: Čtyřdenní záznam stravy subjektu 1005

pondělí 6.3. doma

7:30 bílá houska + 90g tofu uzené <https://www.kosik.cz/produkt/all-natural-tofu-uzene#product>
10:50 bílá houska + 90g tofu uzené <https://www.kosik.cz/produkt/pekarna-kabat-houska-s-makre>
15:30 zeleninový salát (150g), 90g tofu uzené, 20ml sojová omáčka kikkoman,
PL hellmans sojaneza, hrst kešu natural, hrst loupaných mandlí
<https://www.kosik.cz/produkt/hellmann-s-vegan-omacka-bez-vajec>
<https://www.kosik.cz/produkt/salat-party-mix>

16:00 2x červené jablko (300g)

19:00 hrst mandlí, hrst kešu

3x káva s mlékem, vincentka 200ml, magnesia 1,5l, 1x 0,5l 10° pivo Kozel, 250ml jasmínový čaj
<https://www.kosik.cz/produkt/alpro-ovesny-napoj-rich-and-creamy-3-5>

středa 8.3. doma

9:00 tofička s chlebem (180g tofu natural, 30ml mandlového mléka, PL lahůdkového droždí,
0,5ČL kurkumy, špetka černé soli) 1,5 krajíce chleba

<https://www.kosik.cz/produkt/all-natural-tofu-prirodni>

11:15 ovesné sušenky s ořechy Emco (60g) <https://www.kosik.cz/produkt/emco-ovesne-susenky->

11:30 Alpro jogurt vanilkový 250g + hrst kešu <https://www.kosik.cz/produkt/alpro-sojovy-vyrobek>

13:45 brambory se svíčkovou omáčkou (200g vařených brambor, 300g omáčky
(rozmixovaná mrkev s celerem a dvěma brambory), 90g uzeného tofu, 50g brusinek)

<https://www.kosik.cz/produkt/severka-zelenina-pod-svickovou#ingredients>

15:30 hrst kešu, 250ml cola zero

4x káva s mlékem, 400ml vincentka, 1l magnésie

sobota 11.3. závod v Plzni

7:00 2x banán - v autě

14:00 2x raw tyčinka po závodě <https://www.kosik.cz/produkt/ready-to-eat-raw-energy-kesu-o>

19:00 bun bo nam bo (tofu) - restaurace v Říčanech

2x káva s mlékem, 400ml vincentka, 1l magnésie, 4x 0,5l 10° pivo

úterý 14.3. doma

7:00 půlka 250g jogurt alpro natural, dvě hrsti kešu, 50g emco super myslí ořechy/mandle -

<https://www.kosik.cz/produkt/alpro-sojova-alternativa-bileho-jogurtu-bez-cukru>

<https://www.kosik.cz/produkt/emco-super-mysli-orech-mandle#ingredients>

10:0 druhá půlka snídaně v 7h

11:15 dva rohlíky s lunter mexická 80g <https://www.kosik.cz/produkt/lunter-tofu-mexicka-pomazanka-premium?gclid=Cj0KCQw2cW8hDyARsALgUhh06eFuz5MqPvghisYmnzQ1HFkpld-vopvcfo411>

13:30 těstoviny (200g vařených vtulí), 250g omáčka (rajčatový protlak150g, hrášek50g, kukuřice50g, hrst kešu, hrst mandlí)

15:00 2x Alpro sojový dezert vanilka (celkem 250g) <https://www.kosik.cz/produkt/alpro-soya-sojovy-dezert-srichuti-vanilky#productDescription>

21:00 140g bohemia chips solené <https://www.kosik.cz/produkt/bohemia-chips-solene-2>

3x káva s mlékem, litr magnésie, 200ml vincentka, litr kohoutkové vody, 2x 10° pivo

Příloha č. 11: Čtyřdenní záznam stravy subjektu 1006

ID-studie:

► Prosím zaznamenejte, ve kterých 4 dnech jste provedli záznam stravy.

Den 1 datum: 28.2.2023

Den 2 datum: 6.3.2023

Den 3 datum: 8.3.2023

Den 4 datum: 19.3.2023

► Měli jste během těchto 4 dnů nějaké zdravotní potíže (např. průjem, zvracení, bolesti v krku, horečku)?

ano x ne

Pokud ano, stručně popište, jaké zdravotní potíže jste měli.

► Odpovídají tyto 4 zaznamenané dny vašemu obvyklému způsobu stravování?

x ano ne

Pokud ne, stručně popište, proč a jak se strava v jednotlivých dnech záznamu stravy lišila od obvyklé stravy (např. 1. den: rodinná oslava, větší konzumace dortů/sladkostí/alkoholu).

► Prosíme zaznamenejte informace o soli, kterou užíváte:

Nepoužívám sůl

Stolní sůl (nejodizovaná)

x Jodizovaná stolní sůl: Pouze jodizovaná s fluoridy s kyselinou listovou

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
7:00	Čistá voda			
8:00 v práci	celozrnné obilné vločky	WHOLE GRAIN LIDL	Namočené přes noc do vody	55 g
	Protein (viz. foto)			15 g
	Lněné semínko		Rozmixované	8 g
	Banán		Syrový	17 g
	Pomeranč		Syrový	46 g
	Čistá voda			200 g
	Para ořech			2 ks
	Malinový čaj	King's Crown – Himbeer - Vanille		400 ml
9:00 v práci	Expresso 100% Arabika	DM Bio		1 šálek (150 ml)
10:00 v práci	Meruňka		Lyofilizovaná	4 g
	Švestka		Lyofilizovaná	3 g
	Mandle			13 g

Čistá voda				250 ml
12:00 v práci	Domácí seitan (viz. recept)		Uvařený a opečený v troubě	100 g
	Šťouchané brambory		Vařené ve slupce	150 g (za syrova)
	pórek		Smažený	10 g
	Jarní cibulka		čerstvá	8 g
	Mrkev		Čerstvá	20 g
	Ředkvička		Čerstvá	30 g
	Paprika		Čerstvá	60 g
	Lněný olej			1 lžička na zeleninu a brambory
13:30	Bylinkový čaj	Guten Morgen Tee – DM Bio		350 ml
14:00	Espresso Arabika 100%	DM Bio		150 ml
15:00	Malinový čaj	King's Crown – Himbeer - Vanille		400 ml
16:00 v autě	Flapjack tyčinka (viz. obrázek)			80 g
Čistá voda				250 ml
20:30 doma	Domácí hummus (viz. recept)			Obrázek 11 b
	Proteinový chlebík	Tastino (Lidl)		1 ks (40 g)

	paprika		čerstvá	64 g
	Mrkev		Oloupaná	37 g
	Řapíkatý celer		Oloupaný	50 g
Bylinkový čaj				350 ml

Recept den 1.: Domácí seitan

https://www.youtube.com/watch?v=6sf_lBb7CoE&t=308s

Recept den 1.: Domácí hummus

200 g namočené cizrny (uvařit)

300 ml aquafaba z uvařené cizrny

česnek 10 g

syrová řepa – 96 g

lněný olej – 4 g

olivový olej – 16 g

sůl – 2 g

pepř – 1 g

římský kmín – 4 g

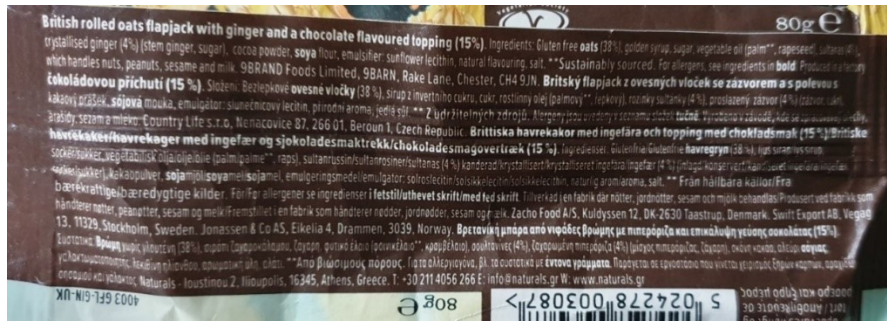
citron – 6 g

50 g voda

Proteinový chlebič Tastino

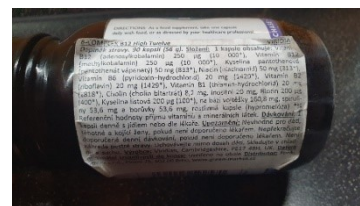
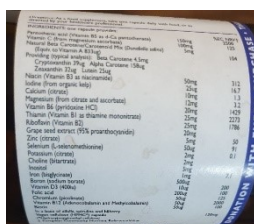
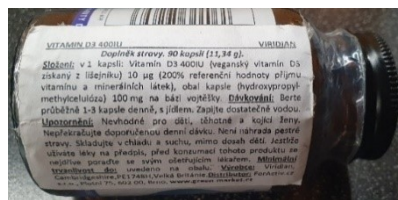
<https://www.kaloricketabulky.cz/potraviny/proteinovy-chlebik-tastino>





Dnes užité doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian B12	viz. foto	1 kapsle
Viridian D3	Viz. foto	1 kapsle
Viridian Multivitamin a multimineral	Viz. foto	1 kapsle



Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
7:00	Čistá voda			300 ml
8:00 v práci	Pohanková kaše viz. recept		Uvařená	140 g
	Jablko		Syrové	110 g
	Lněné semínko		Rozmixované	8 g
	Arašídové máslo			10 g.
	Čistá voda			200 g
	Para ořech			2 ks
	Malinový čaj	King's Crown – Himbeer - Vanille		400 ml
9:00 v práci	Espresso 100% Arabika + ovesné mléko viz. značka	DM Bio; Ener Bio		1 šálek (150 ml) + 50 ml mléko
12:00 v práci	Cizrnové těstoviny (100% cizrna) s tofu-kešu omáčkou viz. recept	Vemondo (Lidl)	Těstoviny uvařené, předem namočené kešu + tofu rozmixované	1 čtvrtina z receptu

	Mix salátů (rukola, červená řepa, mangold)			11 g
	Rajče			27 g
	Paprika žlutá			31 g
13:00	Espresso 100% Arabika + ovesné mléko viz. značka	DM Bio; Rosmann		1 šálek (150 ml) + 50 ml mléko
16:00 doma	Sušený krekr	Wasa Original		12 g
	Arašídové máslo 100%			12 g
19:00	Protein – slaný karamel	PhD Plant Diet (viz. obrázek)		26 g
	Voda			300 ml
21:00	Dýňovo-čočková polévka viz. recept		350 ml	3 naběračky
	Čistá voda v průběhu dne			2,5 litru

Recept 2. den: Pohanková kaše

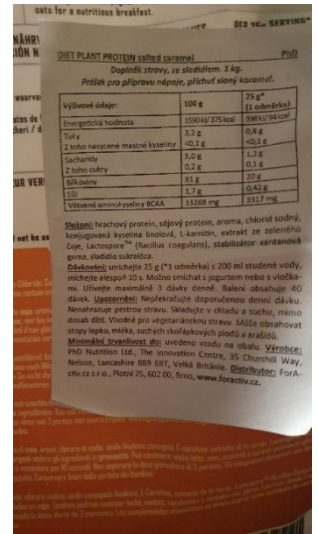
- pohanka kroupa - 250 g
- datle – 42 g
- protein (slaný karamel) – 80 g
- voda – 400 ml

Recept 2 den: Cizrnové těstoviny se „sýrovou“ (kešu-tofu) omáčkou

- 500 g cizrnových těstovin (2 balíky)
- 200 g kešu ořechů
- 180 g tofu bílé
- 190 g vody
- 3 g vývar sušený zeleninový (Ener Bio)
- 16 g sušené lahůdkové droždí
- 1 g nori vločky
- 10 g ume ocet

- Wasa Original
- Informace o produktu
- Složení

Celozrnná ŽITNÁ mouka, ŽITNÁ mouka (29 g na 100 g výrobku), droždí, jedlá sůl. Na výrobu 100 g výrobku bylo použito 77 g celozrnné žitné mouky. Dnes užité doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)



Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian B12	viz. foto	1 kapsle
Viridian B3	viz. foto	1 kapsle
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

ID–studie:

Den Datum: 8.3.2023

Den v týdnu: středa

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
8:20 v práci	ovesné celozrnné vločky	Lidl/Crownfie ld Fine Oat Flakes	Přes noc namočené	50 g

	protein – slaný karamel	PhD Plant Protein (viz. obrázek)		25 g
	chia seeds		Namočené	10 g
	domácí mandlové mléko (100 g mandle natural/1l vody, zcezené)			66 g
	Voda			159 g
	Jablko		Čerstvé	94 g
10:00 v práci	Káva Arabica 100%			150 ml
11:00 v práci	Malinový čaj	Viz. předchozí dny		250 ml
12:00 v práci	Italské rizoto	viz. recept		Obrázek 8c
	Paprika žlutá		Čerstvá	60 g
16:00 doma	Raw Protein Salty Caramel tyčinka	Bombus		50 g
20:00 doma	Domácí guacamole	Viz .recept		150 g
	Proteinový chlebiček	Tastino Lidl		80 g
	Brokolice		Na páře	100 g
	Huvudroll bezmasé kuličky			60 g
Čistá voda v průběhu dne				2,5 l
Mandle v průběhu dne				6 ks

Recept 3 den: Italské rizoto

500 g rýže kulatozrná natural – Country life

345 g žampiony – oloupané

548 g cuketa – neoloupaná

200 g cibule

zeleninový vývar (WÜRZL Zeleninový bujón) – lžička a cca 2 l vody

200 ml bílé víno suché

50 g čerstvá zelená petržel

150 g kešu ořechy + 20 g lahůdkové droždí

WÜRZL Zeleninový bujón BIO 250 g

Výhody produktu

- V BIO kvalitě ve formě prášku.
- Bez droždí, o to více je v něm zeleniny.
- Bujón je zcela bezlepkový a veganský.

Složení produktu

- Mořská sůl, kukuřičný škrob*, zelenina* 7,1 % (mrkev*, cibule*, pastinák*), glukózový sirup*, slunečnicový olej*, koření* (kurkuma*, zázvor*, muškátový oříšek*, pepř*), bylinky* (petržel*, libeček*, bobkový list*). *produkt kontrolovaného ekologického zemědělství.



Recept 3. den - Guacamole

- 270 g avokádo
- 20 g koriandr
- 150 g cherry rajčata
- 41 g cibule
- 30 g limetka
- 2 g česnek
- 1 g sůl
- 1 g pepř

Dnes užívané doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian B12	viz. foto	1 kapsle
Viridian B3	viz. foto	1 kapsle
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

ID–studie:

Den Datum: 19.3.2023

Den v týdnu: neděle

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
9:00 doma	Domácí fazolové brownies			207 g
10:00 doma	Banán			129 g
13:00 doma	Cizrnové kari se zeleninou	Recept níže	Vařené	Čtvrtina receptu
	Rýže		Vařená	Čtvrtina receptu
	Mix salátů (rukola, červená řepa, mangold)			103 g
	Klíčky mungo fazolí			36 g
16:30 v přírodě	Vlašské ořechy			10 ks
20:00 doma	Tofička	Viz. recept		½ receptu
	Kimchi nepálivé	Beavia		40 g
	Rajčata			30 g

	Salátová okurka			25 g
Čistá voda v průběhu dne				2,5 l

Dnes užitá doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

Recept 4. den - domácí fazolové brownies

500 g červených fazolí (uvařené)

½ hrnku pohankové mouky

½ hrnku čokoládový protein (obrázek)

1/2 hrnku kakaa (či karobu)

1/2 hrnku rozmixované datlové pasty

2/3 hrnku domácího mandlového mléka (viz. recept z 2. dne)

1/3 hrnku rostlinného oleje

1/3 hrnku nasekané hořké čokolády (72%)

1/2 vanilkového lusku

1 lžice prášku do pečiva bez fosfátů

1 banán

špetka soli

Recept 4. den - Cizrnové kari se zeleninou a rýží

- 1 cibule
- 2 stroužky česneku
- 2 cm čerstvého zázvoru
- 2 mrkve
- 1 menší cuketa
- 1 žlutá paprika
- 6 cherry rajčátek
- 2 sklenice cizrny
- 3 pl rajčatového protlaku
- 400 ml kokosového mléka v plechovce
- 1 pl kokosového oleje

- kari koření, sůl – 15 g
- 250 g celozrnná rýže dlouhozrnná

Recept 4. den - Tofička

cibule**1**

česnek**6 stroužků**

řepkový olej**2-3 lžíce**

tofu natural**200g**

kurkuma (případně kari koření)**1/2 lžičky**

černá sůl**1 lžička**

římský kmín (není nutný)**1/2 lžičky**

sojová omáčka**1 lžíce**

sušené lahůdkové droždí (není nutné)**2 lžíce**

pepřš**petka**

bylinky (petržel, pažitka)**1-2 hrsti**

Kimchi složení

<https://www.ilovekimchi.cz/p/kimchi-6-pack-6x350g-nepalive>

Dnes užitá doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian B12	viz. foto	1 kapsle
Viridian B3	viz. foto	1 kapsle
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

Příloha č. 12: Čtyřdenní záznam stravy subjektu 1007

První den - pondělí

7:00 Snídaně doma

Ovesné vločky 100g
Slunečnicová s 14g
Chia semínka 25g
Dýnová semínka 15g
Konopná semínka 6g
Uvařeno ve voc 200ml
k tomu
Čerstvé mango 92g
Kiwi 26g
Sněženo celke 340g

7:00 Čaj - dom 50 ml ovesné mléko + 400 ml černý čaj

7:17 B12 a Vitamin D -doma

9:20 Kakao - doma

Ovesné mléko 350ml
Kakao 2 lžičky
Třtinový cukr 2 lžičky

12:30 Oběd - doma

ohřáté věci na pánvi

12 tortil
Tomatové pyrė 40g
konzerva kukuřice
3x konzerva fazolí
1 cibule 113g
1/2 lžičky bylinkové soli bez jodu
1/5 lžičky černý pepř
1/5 lžičky sušeného zázvoru
1/2 lžičky chilli koření
1 lžička oregano sušené
Sněženo 3x To 516g

Salát polníček 70g (sněženo 35g)
Agávní sirup 1 lžička
Vegan mayo 3 lžičky
Přinotučná hořčí 1 lžička
Čerstvá citronová šťáva

14:45 venku

Chai latté s hráškovým mlékem - 330 ml

15:20 venku

Mangový vegan chlebiček (sněžena 1/2)

16:30 doma

Banán 120g

17:20 doma

2x celozrnná hc 106g
Humus 30g

18:40 doma večeře
Tortily x 2 371g

Celý den 2.6 litrů vody

Druhý den - středa

7:00 Snídaně - doma

Slunečnicové s 24g
Dýnové 25g
Ovesné vločky 103g
Voda 400ml
Špetka soli s jodem
Konopná semínka 11g
Arašídové más 2 PL
Ovesná kaše - 371g
Banán 54g
Celkem sněženo 426g

12:00 Oběd - Práce

Špagety s čočkou ;
Mrkev 386g
Celer 317g
Cibule 117g
Česnek 11g
Slunečnicový o 2 PL
Sůl s jodem 2 lžičky
Tomato passat 500g
Bujon zeleninový 25g
Zelená čočka 140g
Voda 600ml
majoránka 1 lžička
Červená čočka 124g
Pepř 1 lžička
Třtinový cukr 1 lžička
Sušený zázvor 1 lžička
Sněženo 666g

14:30 práce

Jablko

16:30 doma

Bílé fazole v tot 175g
Slunečnicový ol 75g
Humus se sma 46g

19:30 doma

Voda
Protein

19:45 večeře d

Špagety s čočk

Celý den 2.9 lit

Třetí den - pátek

7:30 Snídaně doma

Slunečnicové s 27g
Dýnové 20g
Ovesné vločky 105g
matcha 5g
Voda 400ml
Špetka soli s jodem
Konopná semír 10g
Arašídové más 2 PL
Ovesná kaše - 377g
Kiwi 46g
Banán 50g
Celkem sněže 471g

7:40 B12 a D - doma

11:30 práce (konference)

Chia puding Viz foto

13:45 Oběd práce (konference)

musaka + rýže viz foto

2x čokoládový viz foto

16:40 práce (konference)

jablko 207g

18:15 večeře restaurace

Burger viz foto

Čtvrtý den - neděle

7:30 Snídaně doma

Mrkvánky s dor 147g
Banán 77g
Kokosový jogur 1 lžička

1 hera : 1 špaldové mouky : 1 b

10:30 doma

Houska 111g
Humus se sma 20g

14:00 Oběd doma

těstoviny + moř 332g
Smažené tofu 53g
Jarní cibulka 7g

16:20 doma

Mrkvánky 273g

Kakao

Ovesné mléko 600ml
kakao 3 lžičky
Datlový sirup 2 lžičky

20:15 večeře doma

Arborio rýže 750g
žampiony 600G
sušené houby c 50g
kokosové mlék 482 ml
víno růžové 100ml
Vývar 2 houbové kostky a 1 zeleninová
pepř 3 špetky
voda 3 litry
oregano 2 lžičky
Rostlinné máslo 2 PL
Sněženo 447g

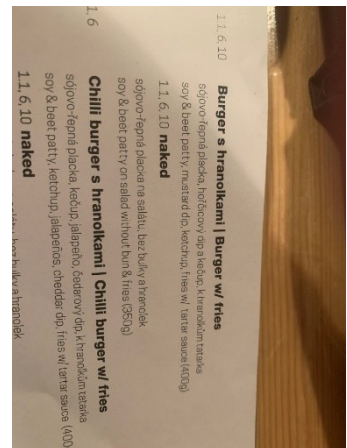
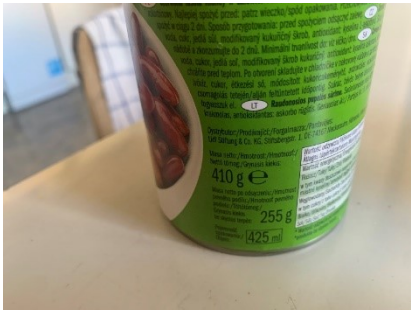
Salát

Plnotučná hořč 1 lžička
Datlový sirup 1 lžička
Citronová šťáva 1 lžička
jablečný ocet 1/2 lžičky
Vegan mayo 2 lžičky
Olivový olej 3 lžičky

Salát mix balení - rukola, polníček, baby španát a listový salát

Sněženo 92g

Celý den 2.6 litrů vody

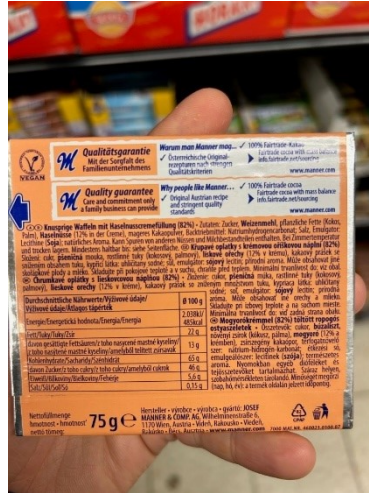


Příloha č. 13: Čtyřdenní záznam stravy subjektu č. 1008

Jedlníček	Hodina	Místo	Potravina	Množství	Postup přípravy
27.3.	07:00	Doma	Rohlík tukový	40g	Během dne vypito 2l vody s třemi plátky citronu a máťovými lístky a 0.5l Pepsi Max. 22:00 tableta B12 Jamies.
			Tofu pomažanka mexická	20g	
			Pomerančový fresh (vymáčkany)	200g	
	10:00	Práce	Mango čerstvé	70g	
	12:00	Práce	Chow mein s kedlubnou	150g	
			Cibule žlutá	470g	
			Kedluben	250g	
			Chow mein nudle	50g	
			Sojová omáčka tmavá	5g	
			sůl (s jodem)	40g	
			Oil slunečnicový	370g	
			Z toho sněženo	5g	
			Sriracha omáčka	5g	
	15:00	Práce	Mango čerstvé	90g	
	19:00	Doma	Tofu lunter chilli na pánev	180g	Brambory pečený 15 minut v troubě na 225 °C. Následně přidáno tofu a vše pečeno dalších 10 minut. Podává
			Brambory	300g	
			sůl (s jodem)	5g	
			Pepeř	5g	
			Sladká chilli omáčka	30g	
30.3	07:30	Doma			během dne vypito 0.5l vody, 1l relax limeta a 1l Pepsi Max. 23:00 tableta B12 Jamieson 1200 mcg methylokobe
	12:00	Práce	Vegangurt marakuja	150g	
			Těstoviny s rajčatovou omáčkou		Cibule smažena na oleji. Následně přidáno koření k rozvoznění, tofu a olivy. Zalito protlakem a 100ml vody. Ná
			Cibule červená	137g	
			Tofu lunter bílé	360g	
			Černé olivy	80g	
			Slunečnicový olej	50g	
			Protlak mutti	440g	
			Protlak rajčatový	280g	
			směs petržel a peperoncino	10g	
			Sušený česnek	20g	
			bazalka	10g	
			sůl (s jodem)	5g	
			těstoviny semolinové	500g	
			Sněženo	200g	
			Těstoviny	150g	
			Omáčka	150g	
	16:00	Práce	Mrkev ostrouhaná čerstvá	150g	
			Hummus pikant	50g	
	20:00	Doma	Těstoviny (stejně)	150g	

1.4.			Omačka (stejná)	150g	
	06:15	Doma			Během dne vypito 1l vody a 1.5l Top topic malinová limonáda. 22:00 tableta B12 Jamieson 1200 mcg methylick
			Chleba kváskový	67g	
			Hummus pikant	100g	
	13:00	Doma			
			Mrkev čerstvá	1140g	
			Zázvor	76g	
			Brambory	510g	
			Sněženo	350g	
			Krutony	30g	Rohlík smažený na trošce oleje zasypaný majoránkou
	16:30	Doma			
			Lays Strong Chilli Lime	65g	
	19:00	Doma			Oboje pečeno na plechu
			Hranolky do trouby	300g	
			Kuřizek	150g	
			Kečup	20g	
			Tatarská omáčka (vegan)	20g	
			sůl (s jodem)	15g	
3.4.					Během dne vypito 3l vody s plátky limetky (4) a Caprisun pomeranč 200ml. 22:00 tableta B12 Jamieson 1200 n
	06:30	Doma			
			Granola Bonavita Farmers and Sunny supé	50g	
			Banán	70g	
			Peanutbutter creamy Gina	30g	
			Grancko	5g	
			Mražené maliny	20g	
	10:00	Práce			
			Pistácie solené	40g	
	13:00	Práce			
			Zeleninová pomazánka	125g	
			Ciabatta s dýňovým semínkem	230g	
			Manner sušenky	75g	
	19:00	Restaurace			
			Bio tempoh uzeny sunfood	192g	
			Dione listový špenát mražený	400g	Cibule a tempoh smažený na oleji, následně dušeny s 15minut se špenátem. Nakonec přidán česnek přes česm
			Cibule žlutá	124g	
			česnek	47g	
			Slunečnicový olej	20g	
			Paláčeky		
			Tesco sojový nápoj neslazený	1l	
			Mouka hladká	600g	
			sůl	20g	
			Slunečnicový olej	10g	
			Sněženo		
			Paláčeky	150g	
			Špenát s tempohem	300g	





Příloha č. 14: Čtyřdenní záznam stravy subjektu 1009

ID-studie:

► Prosím zaznamenejte, ve kterých 4 dnech jste provedli záznam stravy.

Den 1 datum: 28.2.2023

Den 2 datum: 6.3.2023

Den 3 datum: 8.3.2023

Den 4 datum: 19.3.2023

► Měli jste během těchto 4 dnů nějaké zdravotní potíže (např. průjem, zvracení, bolesti v krku, horečku)?

ano x ne

Pokud ano, stručně popište, jaké zdravotní potíže jste měli.

► Odpovídají tyto 4 zaznamenané dny vašemu obvyklému způsobu stravování?

x ano ne

Pokud ne, stručně popište, proč a jak se strava v jednotlivých dnech záznamu stravy lišila od obvyklé stravy (např. 1. den: rodinná oslava, větší konzumace dortů/sladkostí/alkoholu).

► Prosíme zaznamenejte informace o soli, kterou užíváte:

Nepoužívám sůl

Stolní sůl (nejodizovaná)

x Jodizovaná stolní sůl: Pouze jodizovaná s luoridy s yselinou listovou

Vzor zápisu stravy

ID-studie:

Den Datum: 28.2.2023

Den v týdnu:

úterý

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
8:30 v ráci	celozrnné obilné vločky	WHOLE GRAIN LIDL	zalití vodou	92 g
	protein		zalití vodou	30 g
	lněné semínko		rozmixované	8 g

	voda			300 g
	banán		syrový	126 g
	pomeranč		syrový	43 g
	para ořech			2 ks
12:00 v ráci	domácí seitan viz. recept		uvařený a opečený v roubě	140 g
	Šťouchané brambory		Vařené	180 g (za syrova)
	Pórek		smažený	10 g
	Jarní cibulka		Čerstvá	8 g
	Mrkev		Čerstvá	40 g
	Ředkvička		Čerstvá	30 g
	Paprika		Čerstvá	60 g
	Lněný olej na brambory a zeleninu			2 lžičky
	Sůl			2 g
15:00	Meruňka		lyofilizovaná	4 g
	Švestka		lyofilizovaná	3 g
	Mandle			13 g

16:00	Tyčinka Flapjack (viz. foto)			80 g
20:10	Jablko		syrové	196 g
	Banán			88 g
Večeře	Hummus (viz. recept)			Obrázek 11 b
	Proteinový chlebík	Tastino (Lidl)		2 ks (72 g)
	Paprika		Syrová	70 g
	Mrkev		Syrová	40 g
	Řapíkatý celer		Syrový	66 g
Čistá voda v rúběhu dne				1,5 l

Recept den 1.: Domácí seitan

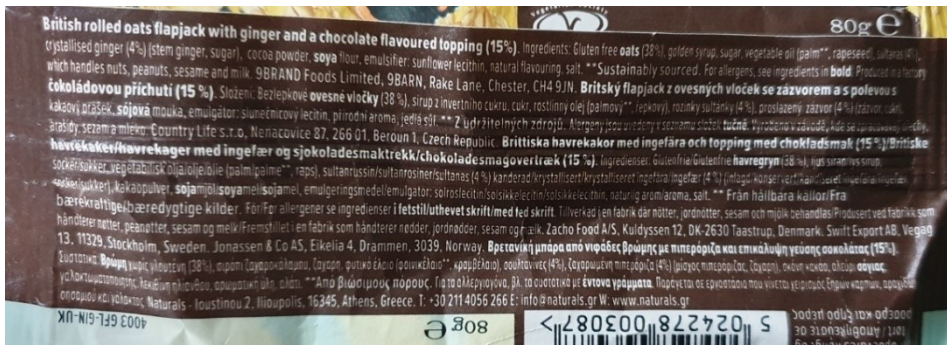
https://www.youtube.com/watch?v=6sf_IBb7CoE&t=308s

Recept den 1.: Domácí hummus

200 g namočené cizrny (uvařit)
300 ml aquafaba z vařené cizrny
česnek 10 g
syrová řepa – 96 g
lněný olej – 4 g
olivový olej – 16 g
sůl – 2 g
pepř – 1 g
římský kmín – 4 g
citron – 6 g
50 g voda

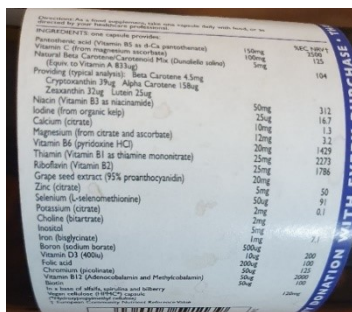
Proteinový chlebík Tastino





Dnes užité doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian Multivitamin a multiminerál	viz. foto	1 kapsle



Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
7:00	Čistá voda			300 ml
8:00 v ráci	Pohanková kaše viz. recept		Uvařená	170 g
	Jablko		Syrové	110 g
	Lněné semínko		Rozmixované	8 g
	Arašídové máslo			10 g
10:00	Černý čaj	Earl Grey Basilur		250 ml
	Para ořech			2 ks
11:00	Čaj Rooibos	Basilur		250 ml
12:00 v ráci	Cizrnové těstoviny (100% cizrna) s ofu-kešu omáčkou viz. recept	Vemondo (Lidl)	Těstoviny uvařené, předem namočené kešu + tofu rozmixované	1 čtvrtina z receptu
	Mix salátů (rukola, červená řepa, mangold)			115 g
	Rajče			29 g
	Paprika žlutá			33 g
16:00 doma	Sušený krekr	Wasa Original		50 g
	Arašídové máslo			20 g

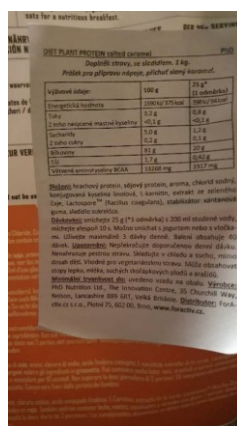
	Banán			120 g
21:00	Dýňovo-čočková polévka viz. recept		400 ml	3,5 naběračky
Čistá voda v rúběhu dne				2 l

Recept: pohanková kaše —den 2.

- pohanka kroupa —250 g
- datle – 42 g
- protein (slaný karamel) – 80 g
- voda – 400 ml

Recept: Cizrnové těstoviny se „sýrovou“ (kešu-tofu) omáčkou - den 2.

- 500 g cizrnových těstovin (2 balíky)
- 200 g kešu ořechů
- 180 g tofu bílé
- 190 g vody
- 3 g vývar sušený zeleninový (Ener Bio)
- 16 g sušené lahůdkové droždí
- 1 g nori vločky
- 10 g ume ocet



- Wasa Original
- Informace o produktu
- Složení

Celozrnná ŽITNÁ mouka, ŽITNÁ mouka (29 g na 100 g výrobku), droždí, jedlá sůl. Na výrobu 100 g výrobku bylo použito 77 g celozrnné žitné mouky.

Dnes užívané doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

ID–studie:

Den Datum: 8.3.2023

Den v týdnu: středa

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
9:00 v ráci	ovesné celozrnné vločky	Lidl/Crownfield Fine Oat Flakes	Přes noc namočené	77 g
	protein – slaný karamel	PhD Plant Protein (viz. obrázek)		26 g
	chia seeds		Namočené	10 g
	domácí mandlové mléko (100 g mandle natural/11 vody, zcezené)			154 g
	Voda			144 g
	Jablko		Čerstvé	139 g
12:00 v ráci	Italské rizoto	viz. recept		Obrázek 8c
	Paprika žlutá		Čerstvá	60 g
13:00 v ráci	Černý čaj	Basilur (viz. obr. výše)		250 ml
15:00 v ráci	Čaj Rooibos	Basilur (viz. obr. výše)		
16:30 v ráci	Proteinový chlebiček	Tastino Lidl (viz. obr. výše)		200 g

	Hummus s hilli	Lidl		200 g
	Ovesné sušenky s ablký a skořicí	Emco		60 g
20:00 doma	Proteinový chlebiček	Tastino Lidl		80 g
	Domácí guacamole	viz. recept		170 g
	Brokolice		na páře	100 g
	Huvudroll Bezmasé kuličky	viz. odkaz		70 g
Čistá voda v r. dne				1,5 l

Recept 3 den: Italské rizoto

500 g rýže kulatozrná natural – Country life

345 g žampiony – oloupané

548 g cuketa – neoloupaná

200 g cibule

zeleninový vývar (WÜRZL Zeleninový bujón) – lžička a cca 2 l vody

200 ml bílé víno suché

50 g čerstvá zelená petržel

150 g kešu ořechy + 20 g lahůdkové droždí

WÜRZL Zeleninový bujón BIO 250 g

Výhody produktu

- V BIO kvalitě ve formě prášku.
- Bez droždí, o to více je v něm zeleniny.
- Bujón je zcela bezlepkový a veganský.

Složení produktu

- Mořská sůl, kukuřičný škrob*, zelenina* 7,1 % (mrkev*, cibule*, pastinák*), glukózový sirup*, slunečnicový olej*, kurkuma*, zázvor*, muškátový oříšek*, pepi*, bylinky* (petržel*, libeček*, bobkový list*). *produkt kontrolovaného ekologického zemědělství.



Huvudroll Bezmasé kuličky

<https://www.ikea.com/cz/cs/p/huvudroll-bezmase-kulicky-mrazeny-20483592/>

Dnes užitá doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

ID–studie:

Den Datum: 19.3.2023

Den v ýdnu: neděle

Kdy a kde?	Co? (jídlo a pití, podrobný popis)	Značka (s výjimkou čerstvých potravin a nápojů)	Způsob přípravy	Podávané množství [v g, ml...]
9:00 doma	Domácí fazolové brownies			214 g
10:00 doma	jablko		Se slupkou	120 g
	Banán			129 g
13:00 doma	Cizrnové kari se zeleninou	Recept níže	Vařené	Čtvrtina receptu
	Rýže		Vařená	Čtvrtina receptu
	Mix salátů (rukola, červená řepa, mangold)			100 g
	Klíčky mungo fazolí			30 g
16:30 v řírodě	Vlašské ořechy			10 ks
18:00	Kokosový jogurt	Planton Lidl		150 g
20:00 doma	Tofička	Viz. recept		½ receptu
	Kimchi nepálivé	Beavia		50 g
	Rajčata			35 g

	Salátová okurka			48 g
Čistá voda v rûběhu dne				1,5 l

Dnes užit  doplnky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

Recept 4. den —domácí fazolov  brownies

500 g červených fazolí (uvařen )

½ hrnku pohankov  mouky

½ hrnku ˇokoládov  protein (obrazek)

1/2 hrnku kakaa (či karobu)

1/2 hrnku rozmixovan  datlov  pasty

2/3 hrnku domac ho mandlového mléka (viz. recept z . dne)

1/3 hrnku rostlinného oleje

1/3 hrnku nasekan  hořk  ˇokol dy (72%)

1/2 vanilkového lusku

1 lžice prášku do peřiva bez fosfátů

1 banán

špetka soli

Recept 4. den —Cizrnov  kari se zeleninou a r ží

- 1 cibule
- 2 stroužky ˇesneku
- 2 cm ˇerstv ho zázvoru
- 2 mrkve
- 1 menší cuketa
- 1 žlut  paprika
- 6 cherry rajčátek
- 2 sklenice cizrny
- 3 pl rajcatov ho protlaku
- 400 ml kokosového mléka v lechovce
- 1 pl kokosového oleje
- kari kořen , sůl – 15 g
- 250 g celozrnn  rýže dlouhozrnná

Recept 4. den –Tofička

cibule1

česnek6 stroužků

řepkový olej2-3 lžíce

tofu natural200g

kurkuma (případně kari koření)1/2 lžičky

černá sůl1 lžička

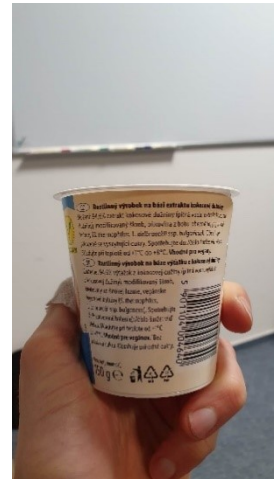
římský kmín (není nutný)1/2 lžičky

sojová omáčka1 lžíce

sušené lahůdkové droždí (není nutné)2 lžíce

pepřšpetka

bylinky (petržel, pažitka)1-2 hrsti



Kimchi složení

<https://www.ilovekimchi.cz/p/kimchi-6-pack-6x350g-nepalive>

Dnes užitá doplňky stravy (např. vitamíny, minerály)

Značka	Obsah nutrientů	Dávka (mg/lžička/kapka)
Viridian Multivitamin a multimineral	viz. foto	1 kapsle

Příloha č. 15: Dvoudenní záznam stravy subjektu 1010

Kdy	09:00
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input checked="" type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	a) makový chlebiček 150g, veganský, bez polevy b) sklenice vody 1l c) šálek batch brew černá káva filtrovaná
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	kafe friedrich
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input checked="" type="radio"/> Ano <input type="radio"/> Ne
přední strana obalu	[FILE: fr_meal_photo_front.jpg]
seznam ingrediencí	[FILE: fr_meal_photo_back.jpg]
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládáné, zda byly krájené nebo loupané atd.).	nevím
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input checked="" type="radio"/> Váha <input type="radio"/> Odhad
Chcete uvést hmotnost prázdného talíře/misky/obalu?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zapište si hmotnost každého zkonzumovaného jídla a nápoje. Pokud vážíte potraviny zvlášť, postupujte podle pokynů pro hlášení hmotnosti. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	a) 150g
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	10:14
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input checked="" type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	a) makový chlebiček vegan 150g a)voda 1l c) filtrovana kava 1 salek
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	kafe friedrich
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládáné, zda byly krájené nebo loupané atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input checked="" type="radio"/> Váha <input type="radio"/> Odhad
Chcete uvést hmotnost prázdného talíře/misky/obalu?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zapište si hmotnost každého zkonzumovaného jídla a nápoje. Pokud vážíte potraviny zvlášť, postupujte podle pokynů pro hlášení hmotnosti. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	a) 150 g c) 1dcl
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	13:24
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input type="radio"/> Doma <input checked="" type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	a) matcha latte
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	a) matcha tea mountain b) ovesne mleko natures promises
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládáné, zda byly krájené nebo loupané atd.).	horka voda
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input checked="" type="radio"/> Váha <input type="radio"/> Odhad
Chcete uvést hmotnost prázdného talíře/misky/obalu?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zapište si hmotnost každého zkonzumovaného jídla a nápoje. Pokud vážíte potraviny zvlášť, postupujte podle pokynů pro hlášení hmotnosti. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	matcha 3g horka voda 10g ovesne mieko 220ml
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	13:27
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input type="radio"/> Doma <input checked="" type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	voda 1l
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	-
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládáné, zda byly krájené nebo loupané atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonzumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NAVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	1l
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	15:44
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobností o každém jídle a nápoji.	jablko
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	-
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupané atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NÁVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	1 jablko
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input checked="" type="radio"/> Ano <input type="radio"/> Ne
Počet fotografií	[FILE: fr_meal_photo.jpg]
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	18:02
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobností o každém jídle a nápoji.	zelený čaj 600 ml
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	-
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupané atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NÁVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	konvicka
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	15:57
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobností o každém jídle a nápoji.	a) brambory b) salát c) veganský sýr
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	syř: vivo life
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input checked="" type="radio"/> Ano <input type="radio"/> Ne
přední strana obalu	[FILE: fr_meal_photo_front.jpg]
seznam ingrediencí	[FILE: fr_meal_photo_back.jpg]
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupané atd.).	a) vařené brambory v osolene vodě s kmínem b) ledový salát čerstvý s lžičkou jablečného octa a olivového oleje+ hrstka dynových semínek a burusinek c) sýr smazany na trošce slunečnicového oleje d) na vrchu hrstka pazitky a petrželky čerstvé
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input checked="" type="radio"/> Váha <input type="radio"/> Odhad
Chcete uvést hmotnost prázdného talíře/misky/obalu?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zapište si hmotnost každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Pokud vážíte potraviny zvlášť, postupujte podle pokynů pro hlášení hmotnosti. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	a) smazany sýr 46g b) vařené brambory 275g c) salát 50g
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input checked="" type="radio"/> Ano <input type="radio"/> Ne

Kdy	19:06
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input type="radio"/> Doma <input checked="" type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodičů <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobností o každém jídle a nápoji.	černá filtrovaná káva batch brew
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	-
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupané atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NÁVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	latte kelimek
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	20:01
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodiců <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	a) polevka zeleninová
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	a) cibule, olej slunečnicový bílá, mrkev, cuketa, porek, bujon
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input checked="" type="radio"/> Ano <input type="radio"/> Ne
přední strana obalu	[FILE: fr_meal_photo_front.jpg]
seznam ingrediencí	[FILE: fr_meal_photo_back.jpg]
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupáné atd.).	jedna červená cibule (za syrova 132g) nakrájena na kostičky osmahnutá na slunečnicovém oleji (tri lžice) spolu s nakrájenou mrkví na malé pulkolecka, následně přidána cuketa, pak porek, zalito 900ml vody necháno varit. přihodila jsem dve kosticky bujony viz obal.
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input checked="" type="radio"/> Váha <input type="radio"/> Odhad
Chcete uvést hmotnost prázdného talíře/misky/obalu?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zapište si hmotnost každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Pokud vážíte potraviny zvlášť, postupujte podle pokynů pro hlášení hmotnosti. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	za syrova červená cibule 132g 3 lžice slunečnicového oleje mrkev 81g cuketa 286g porek 156g 900ml voda 2 kostky bujony vysledna porce (cast plevky, jedna miska) 334g

Kdy	06:38
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodiců <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	a) hrnek zeleného čaje b) kukuřičné lupinky cornflakes s rostlinným mlékem + dvě lžičky datlového syru
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	-
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input checked="" type="radio"/> Ano <input type="radio"/> Ne
přední strana obalu	[FILE: fr_meal_photo_front.jpg]
seznam ingrediencí	[FILE: fr_meal_photo_back.jpg]
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupáné atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input checked="" type="radio"/> Váha <input type="radio"/> Odhad
Chcete uvést hmotnost prázdného talíře/misky/obalu?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zapište si hmotnost každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Pokud vážíte potraviny zvlášť, postupujte podle pokynů pro hlášení hmotnosti. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	a) 102g lupinků cornflakes b) 320 ml rostlinného mléka c) dvě lžičky datlového syru
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	09:23
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input checked="" type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodiců <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	batch brew 1 hrnek, černá filtrovaná káva bez cukru, bez mléka
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	-
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupáné atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NÁVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	1hrnek
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	10:04
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodiců <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobnosti o každém jídle a nápoji.	a) konvicka zeleného čaje b) cca 1 l voda obyčejná c) 1 jablko, 3 mandle, 3 jahody
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	-
Chcete přiložit fotografie: -přední stranu obalu -zadní stranu obalu (výživové údaje)?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupáné atd.).	-
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NÁVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	konvice čaje, talírek ovoce
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	13:05
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodiců <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobností o každém jídle a nápoji.	a) dva krajice chleba b) jedna krabicka humussu (billa) c) pulka marinovaného tofu sun food
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	_____
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupané atd.).	_____
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NÁVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	-
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne

Kdy	14:46
Kde jste toto jídlo/svačinu/nápoj jedli/pili?	<input checked="" type="radio"/> Doma <input type="radio"/> V práci <input type="radio"/> V bufetu/jídelně <input type="radio"/> V restauraci <input type="radio"/> U přátel/rodiců <input type="radio"/> Jinde
Zde uveďte všechna jídla a nápoje, které jste při této příležitosti jedli. Uveďte co nejvíce podrobností o každém jídle a nápoji.	a) dva krajice chleba s veganským maslem alsan b) jeden banan
Napište značku každého jídla a nápoje, které jste při této příležitosti snědli (kromě čerstvých produktů).	_____
Popište, jak byly jednotlivé potraviny a nápoje v tomto jídle připraveny (například zda byly čerstvé, vařené, smažené, pečené nebo nakládané, zda byly krájené nebo loupané atd.).	_____
Jak chcete uvést množství jídla/nápoje?	<input type="radio"/> Váha <input checked="" type="radio"/> Odhad
Zapište si odhadované množství každého zkonsumovaného jídla a nápoje. Při odhadu množství postupujte podle NÁVODU. V případě potřeby se pomoci tlačítka "	dva krajice chleba, jeden banan
Pořídte fotografii, která nám pomůže odhadnout množství snědeného jídla (z úhlu 45 stupňů a ze vzdálenosti na délku paže).	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne
Zůstaly nějaké zbytky?	<input type="radio"/> Ano <input checked="" type="radio"/> Ne