

## **Seznam příloh**

Příloha č. 1: Poučení o průběhu výzkumu a poučení o postupu zápisu

Příloha č. 2: Vzor zápisu

Příloha č. 3: Záznam aktivit účastnice č. 1

Příloha č. 4: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 1

Příloha č. 5: Záznam aktivit účastnice č. 2

Příloha č. 6: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 2

Příloha č. 7: Záznam aktivit účastnice č. 3

Příloha č. 8: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 3

Příloha č. 9: Záznam aktivit účastnice č. 4

Příloha č. 10: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 4

Příloha č. 11: Záznam aktivit účastnice č. 5

Příloha č. 12: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 5

# Přílohy

## Příloha č. 1: Poučení o průběhu výzkumu a poučení o postupu zápisu

Krásný den!

V prvé řadě moc děkuji, že máte zájem zúčastnit se mého výzkumu!  
Vítejte u instrukcí k zápisu stravy a pohybu pro praktickou část mé bakalářské práce.  
Přečtěte si je celé, ať víte, co vás čeká a jak na to.

**Co musím udělat?** Věnovat mi **5 dní**, kdy si budete zapisovat, jaké aktivity ten den děláte a co jíte. Ideálně fungujte jako kdykoliv jindy, svůj jídelníček neměňte.

**Co z toho budu mít?** Kromě dobrého pocitu z pomoci s mým výzkumem vám zpět pošlu soupis konkrétních rad, jak vylepšit váš aktuální jídelníček včetně příkladových dnů. Váš jídelníček, který mi pošlete, zhodnotím, propočítám energetický příjem a zohledním Vaši pohybovou aktivitu - zpět dostanete váš původní jídelníček upravený tak, aby byl vyvážený a obsahoval přiměřené množství energie, i s krátkým komentářem.

**Co se stane s mými daty?** V bakalářské práci se objeví váš věk, výška a váha, zápis stravy i pohybové aktivity - všechna data budou zcela anonymizovaná, nebude uvedeno vaše jméno, pouze přiřazené číslo.

### **Jak to mám zapisovat?**

Nasdílím vám online tabulku google sheets, kam si zapíšete každý den jednotlivá jídla i aktivitu za ten den.

Prosím, zapisujte ideálně v průběhu dne nebo vždy večer, co jste jedla i dělala. Zpětné zapisování po 5 dnech a vzpomínání moc nefunguje, člověk vždy něco zapomene a výsledky jsou pak zkreslené.

### **Zápis stravy**

Stravujte se běžně, neměňte své stravování kvůli zápisu.

Zapište prosím 5 po sobě jdoucích dní, z toho zahrňte alespoň jeden víkendový den.

Pokud budete mít výjimečnou událost, např. jdete na svatbu, tento výjimečný den nezapisujte.

Recept - zapisujte prosím jednotlivé ingredience, jak uvidíte ve vzoru v tabulce, ideálně i značku a název produktu. Hmotnost jednotlivých ingrediencí uvádějte v syrovém stavu.

Jídlo v restauraci - jídlo v restauraci nezážíte, což je samozřejmě pochopitelné. Prosím zapište celé jméno jídla a název restaurace, ideálně vložte fotku celého talíře ať mohu udělat co nejpřesnější odhad. Pokud je uvedena váha, prosím uveďte ji.

### **Zápis pohybové aktivity**

Zapište prosím pohybovou aktivitu ve stejné dny, jako zapisujete stravu.

Snažte se o zápis co nejvíce podrobný, zapište prosím aktivity jako spánek, jízdu na kole, venčení psa, koupání, v průběhu celého dne.

Pro lepší představu najdete v tabulce vzorový zápis dne, případně se můžete podívat na seznam, podle kterého budu Vaši aktivitu počítat:

<https://pacompendium.com/adult-compendium/>

## Příloha č. 2: Vzor zápisu

Datum	8.6.		
Chod	jednotlivé potraviny + váha v gramech	jméno jídla	čas
Snídaně	1 žitný rohlík Albert, 2 plátky šunka zvanařka Le&Co, 1 plátek Madeta jihočeský eidam 30%		7:40
Přesnídávka	meruňkový jogurt Valaška, 50 g Milka oreo čokoláda		10:00
Oběd	2 lžice olivového oleje, 1 menší cibule, 64 gmrkve, 200 g loupáných rajčat, 150 g mletého hovězího masa (Albertovo kvalitní hovězí), 80 g Rummo Linguine (v suchém stavu)	Boloňské špagety	12:30
Svačina	pečivo twist se špenátem albert		15:00
Večeře	15 g Lahůdky Palma Pikantní pomazánka se sýrem gouda (Rohlík.cz), velká červená paprika, silnější plátek Rohlíkuv řemeslný chléb žitno-pšeničný		18:50
Druhá večeře	-		

aktivita	čas (v hodinách)	aktivita	čas (v hodinách)
spánek	8,5	sledování televize vsedě	3
jízda na kole do práce, střední intenzita	0,5	mytí nádobí	0,5
úklid doma - umývání oken	1,5		
práce v kanceláři	8		
plavání - trénink v bazéně, intenzivní	0,5		
chůze během dne	1,5		

### Příloha č. 3: Záznam aktivit účastnice č. 1

								průměrný denní výdej		2430,209708
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
spánek	7,5	1	07030	408,48438	sledování televize	4	1	7020	217,858333	
vaření	1,5	2	05050	163,39375	posezení s kamarádkami u vína	2,5	1,3	9055	177,009896	
uklid kuchyne	0,5	2,3	05052	62,634271						
Cesta vlakem	4	1,3	16016	283,21583						
silovy trénink nohou (9 cviků, vždy 4 série, snaha o co největší váhu, př. dřep 80 kg)	2	6,5	02057	708,03958						
chuze během dne	1	2,3	17150	125,26854						celkem kcal
				1751,0364					394,868229	2145,904583
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
spánek	7,5	1	07030	408,48438	sledování videí	5	1	7020	272,322917	
asistence na kardiologickém sale (stani a občasná držení háčků a sáčky)	6	2	11650	653,575						
silovy trénink nohou (9 cviků po 4 seriích, opat snaha o co největší váhu) (ale dnes delší prestávky mezi seriemi)	2	5	02052	544,64583						
vaření	1	2	05050	108,92917						
uklid kuchyne a bytu	1	2,3	05052	125,26854						
chuze během dne	1,5	3,8	11792	310,44813						
				2151,351					272,322917	2423,673958
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
Uklid bytu	0,5	3,3	05030	89,866563	uklid domu rodičů (prach, luxování, uklid kuchyně)	1	3,3	5010	179,733125	
cesta vlakem	4	1,3	16016	283,21583	chuze během dne	1	2,3	17150	125,268542	
silovy trénink rukou + břicho (opět 8 cviků po 4 seriích a na závěr 10 min hlt na břicho)	1,5	6,5	02057	531,02969	spanek	7,5	1	7030	408,484375	
nakupy	0,5	2,3	05065	62,634271	Tvorba programu na tábor pro děti (u počítače)	1,5	1,5	11580	122,545313	
příprava marmelady (obírání ovoce, vaření, příprava sklenic...)	1	3,5	5049	190,62604	luxování	0,5	3	5043	81,696875	
vaření	1	2	05050	108,92917						
				1266,3016					836,031354	2102,332917
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
spanek	8	1	7030	435,71667						
vareni jídla dna brigádu a uklid kuchyne	0,5	3,5	050493	95,313021						
jzda na kole na brigadu (mimo interstizla, po rovince)	0,5	7	01016	190,62604						
práce servírky v restauraci ( velmi náročná směna, asi 25000 kroku)	15	3,5	16060	2850,3906						
				3581,0464						3581,046354
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
Spánek	6	1	7030	326,7875	uklid kuchyně	1	2,3	5052	125,268542	
Nákup	1	3,3	05060	179,73313	Cesta vlakem	4	1,3	16016	283,215833	
silovy trénink	1,5	6,5	02057	531,02969	čtení	3	1,3	9030	212,411875	
vareni	1,5	2	05050	163,39375	sledování televize u jídla	1,5	1	7020	81,696875	
chuze během dne	1	3,8	7190	206,96542	práce na pc	4	1,3	11582	283,215833	
Luxování	0,5	3	05043	81,696875						
				1489,6064					408,484375	1898,090729

## Príloha č. 4: Propočít zápisu jídelníčku účastnice č. 1

Bilance Návrh -  
Datum 10.8.2024  
Klient 4 BS

Jolana Zemanová



### Základní přehled

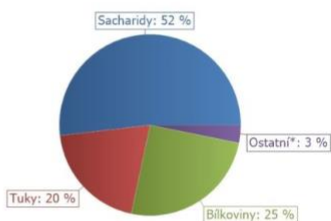
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	1508 kcal	195,5 g	54,1 g	33,2 g	10,2 g	95,0 g	19,3 g	288,2 mg	524,5 mg	104,5 mg
<b>DDD / cíl</b>	62 %	59 %	65 %	39 %	OK	122 %	64 %	96 %	52 %	110 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	11 mg	2631 mg	2788 mg	1035 mg	258 mg
<b>DDD / cíl</b>	71 %	110 %	139 %	148 %	86 %

### Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	2,0 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	31,4 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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



### Rozložení energie v jídlech



\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Energie Návrh -

Sestavil: Jolana Zemanová

Sestava	Den	Přijata Celkem	Přijata Tuky	Přijata Bílkoviny	Přijata Sacharidy	Přijata Cukry	Přijata Ostatní	Vláknina (g)	BMR	PAL	CEV	Aktivita	Vydání Celkem	Bilance
<b>Návrh -</b>														
	Den 1	1775,4	352,26	344,23	855,14	113,62	214,66	18,38	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1775 kcal
	Den 2	1383,4	277,90	394,45	708,04	165,00	0,06	25,67	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1383 kcal
	Den 3	1457,1	260,59	391,28	788,92	296,63	0,35	27,62	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1457 kcal
	Den 4	1690,4	390,68	418,43	894,99	180,62	0,04	15,40	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1690 kcal
	Den 5	1235,7	187,41	380,88	724,20	344,12	0,37	9,60	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1236 kcal
	<b>Průměr sestavy</b>	<b>1508,38</b>	<b>293,6</b>	<b>385,85</b>	<b>794,26</b>	<b>220,00</b>	<b>43,10</b>	<b>19,31</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1508 kcal</b>

Jídelníček: Den 1

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	100,0 g	89 kcal	22,84	12,23	0,33	1,09	1,74	358,00	5,00	22,00	0,26	8,70	1,00	0,00
	Whey Core 100 Nutrend, syrovátkový protein, prášek s přích	20,0 g	77 kcal	1,28	0,98	1,16	15,16	0,12							
	Cereální kaše, spalidová, BIO, NOMINA, suchá směs	30,0 g	115 kcal	23,40	0,15	0,63	3,60	0,96	141,72	2,27		0,89	1,58	0,30	0,00
	Ehrmann High Protein Skyr natural	140,0 g	75 kcal	5,04	5,04	0,14	13,02							56,00	
	<b>Suma jídlo</b>	<b>290,00 g</b>	<b>1489,6 kJ</b>	<b>52,56</b>	<b>18,40</b>	<b>2,26</b>	<b>32,87</b>	<b>2,82</b>	<b>499,72</b>	<b>7,27</b>	<b>22,00</b>	<b>1,15</b>	<b>10,28</b>	<b>57,30</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Kuřecí prsa, proužky, nevařené	120,0 g	315 kcal	18,01	0,44	18,90	17,68	1,32	256,80	22,80	253,20	1,33	0,96	541,20	49,20
	Brokolice, zmrazená, Bonduelle Vapeur	60,0 g	18 kcal	1,26	0,84	0,36	1,68	1,56	222,00	63,00	48,60	0,77	53,16	10,20	0,00
	Květák, mražený, nepřipravený	60,0 g	11 kcal	1,43	1,33	0,16	1,21	1,38	115,80	13,20	21,00	0,32	29,28	14,40	0,00
	Rostlinný olej, řepkový, průměr	3,0 g	27 kcal	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrná loupáná jasmínová, su	80,0 g	295 kcal	62,72	0,00	0,48	5,60	0,78	92,00	22,40	92,00	0,64	0,00	0,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>323,00 g</b>	<b>2790,2 kJ</b>	<b>83,42</b>	<b>2,62</b>	<b>22,90</b>	<b>26,16</b>	<b>5,04</b>	<b>686,60</b>	<b>121,40</b>	<b>414,80</b>	<b>3,07</b>	<b>83,40</b>	<b>565,80</b>	<b>49,20</b>
<b>Večeře</b>															
	Chléb, celozrnný žitný, průměr	145,0 g	342 kcal	59,45	0,77	4,50	12,62	9,43	301,60	98,60	258,10	4,16	0,00	972,95	0,00
	Veje vařené ve skořápce, natvrdo, průměr	100,0 g	141 kcal	1,85	0,67	10,01	11,80	0,00	113,74	44,82	125,82	1,39	0,00	125,46	365,82
	Okurka, okurky, syrové, průměr	150,0 g	23 kcal	5,45	2,51	0,17	0,98	1,10	220,50	24,00	36,00	0,42	4,20	3,00	0,00
	Prosecco, bílé víno, italské, šumivé, obsah alkoholu cca 11,5%	300,0 g	246 kcal	7,74	3,00	0,00	0,30	0,00	212,10	30,00		0,60		15,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>695,00 g</b>	<b>3148,4 kJ</b>	<b>74,49</b>	<b>6,95</b>	<b>14,67</b>	<b>25,69</b>	<b>10,52</b>	<b>847,94</b>	<b>197,42</b>	<b>419,92</b>	<b>6,57</b>	<b>4,20</b>	<b>1116,41</b>	<b>365,82</b>
	<b>Suma</b>		<b>1775 kcal</b>	<b>210,47</b>	<b>27,96</b>	<b>39,83</b>	<b>84,72</b>	<b>18,38</b>	<b>2034,26</b>	<b>326,09</b>	<b>856,72</b>	<b>10,79</b>	<b>97,88</b>	<b>1739,51</b>	<b>415,02</b>

Jídelníček: Den 2

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	100,0 g	89 kcal	22,84	12,23	0,33	1,09	1,74	358,00	5,00	22,00	0,26	8,70	1,00	0,00
	Jogurt, bílý, Mjöj Skyr 0%, Mléko	130,0 g	88 kcal	5,20	5,20	0,39	15,60							43,29	
	Instantní pohanková kaše NOMINA, suchá směs, nepřipraven	30,0 g	96 kcal	19,50	0,13	0,69	3,45	1,11	97,20	6,30	76,20	0,96	0,00	0,60	0,00
	Whey Core 100 Nutrend, syrovátkový protein, prášek s přích	20,0 g	77 kcal	1,28	0,98	1,16	15,16	0,12							
	<b>Suma jídlo</b>	<b>280,00 g</b>	<b>1461,9 kJ</b>	<b>48,82</b>	<b>18,54</b>	<b>2,57</b>	<b>35,30</b>	<b>2,97</b>	<b>455,20</b>	<b>11,30</b>	<b>98,20</b>	<b>1,22</b>	<b>8,70</b>	<b>44,89</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Chléb, celozrnný žitný, průměr	140,0 g	330 kcal	57,40	0,74	4,34	12,18	9,10	291,20	95,20	249,20	4,02	0,00	939,40	0,00
	Mozzarella, v nálevu (polotučný měkký seznající mléčný sýr), Itálie	60,0 g	126 kcal	0,30	0,30	9,00	10,20	0,60	90,00	241,80	180,00	0,15	0,00	240,00	27,60
	Okurka, okurky, syrové, průměr	150,0 g	23 kcal	5,45	2,51	0,17	0,98	1,10	220,50	24,00	36,00	0,42	4,20	3,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>350,00 g</b>	<b>2008,0 kJ</b>	<b>63,15</b>	<b>3,55</b>	<b>13,51</b>	<b>23,36</b>	<b>10,79</b>	<b>601,70</b>	<b>361,00</b>	<b>465,20</b>	<b>4,59</b>	<b>4,20</b>	<b>1182,40</b>	<b>27,60</b>
<b>Večeře</b>															
	Cuketa	200,0 g	32 kcal	5,80	4,73	0,62	3,00	2,00	304,00	60,00	46,00	3,00	33,00	6,00	0,00
	Sladké brambory, batáty, syrové	330,0 g	262 kcal	56,50	13,79	0,17	5,18	9,90	1112,10	99,00	155,10	2,01	7,92	181,50	0,00
	Rostlinný olej, řepkový, průměr	3,0 g	27 kcal	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Krůtí, všechny třídy, mleté, syrové	160,0 g	234 kcal	0,00	0,00	11,56	30,24	0,00	433,48	92,98	336,84	1,55	0,00	112,55	139,45
	<b>Suma jídlo</b>	<b>693,00 g</b>	<b>2318,2 kJ</b>	<b>62,30</b>	<b>18,52</b>	<b>15,35</b>	<b>38,43</b>	<b>11,90</b>	<b>1849,58</b>	<b>251,98</b>	<b>537,94</b>	<b>6,57</b>	<b>40,92</b>	<b>300,05</b>	<b>139,45</b>
	<b>Suma</b>		<b>1383 kcal</b>	<b>174,26</b>	<b>40,61</b>	<b>31,42</b>	<b>97,08</b>	<b>25,67</b>	<b>2906,48</b>	<b>624,28</b>	<b>1101,34</b>	<b>12,37</b>	<b>53,82</b>	<b>1527,34</b>	<b>167,05</b>

Jídelníček: Den 3

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Nominal Kaše jáhlová bezlepková	40,0 g	156 kcal	32,00	0,20	0,84	1,20	4,00						1,60	
	Whey Core 100 Nutrend, sýrovátkový protein, prášek s příchutí	30,0 g	116 kcal	1,92	1,47	1,74	22,74	0,18							
	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	100,0 g	89 kcal	22,84	12,23	0,33	1,09	1,74	358,00	5,00	22,00	0,26	8,70	1,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>170,00 g</b>	<b>1509,3 kJ</b>	<b>56,76</b>	<b>13,90</b>	<b>2,92</b>	<b>25,03</b>	<b>5,92</b>	<b>358,00</b>	<b>5,00</b>	<b>22,00</b>	<b>0,26</b>	<b>8,70</b>	<b>2,60</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Kedluben, syrový, průměr	150,0 g	29 kcal	3,90	3,90	0,15	2,55	5,40	525,00	36,00	69,00	0,60	93,00	30,00	0,00
	Mozzarella, v nálevu (polotučný měkký neztvrdlý sýr), Itálie	60,0 g	126 kcal	0,30	0,30	9,00	10,20	0,60	90,00	241,80	180,00	0,15	0,00	240,00	27,60
	Chléb, celozrnný žitný, průměr	140,0 g	330 kcal	57,40	0,74	4,34	12,18	9,10	291,20	95,20	249,20	4,02	0,00	939,40	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>350,00 g</b>	<b>2031,4 kJ</b>	<b>61,60</b>	<b>4,94</b>	<b>13,49</b>	<b>24,93</b>	<b>15,10</b>	<b>906,20</b>	<b>373,00</b>	<b>498,20</b>	<b>4,77</b>	<b>93,00</b>	<b>1209,40</b>	<b>27,60</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	<b>Suma jídlo</b>														
<b>Večeře</b>															
	Brambory nové, letní, průměr, syrové	150,0 g	131 kcal	29,55	28,65	0,30	3,00	0,90	585,00	18,00	87,00	1,35	36,00	42,00	0,00
	Sladké brambory, batáty, syrové	150,0 g	119 kcal	25,68	6,27	0,08	2,36	4,50	505,50	45,00	70,50	0,92	3,60	82,50	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	100,0 g	18 kcal	3,92	2,60	0,20	0,88	1,20	237,00	10,00	24,00	0,27	12,70	5,00	0,00
	AW Olomoucké tvarůžky Velké	60,0 g	78 kcal	1,56	1,56	0,30	16,80						1200,00		
	Vejce slepičí - bílek, syrový, čerstvý	45,0 g	23 kcal	0,33	0,32	0,08	4,91	0,00	73,35	3,15	6,75	0,04	0,00	74,70	0,00
	Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	68,0 g	102 kcal	0,07	0,07	7,62	8,50	0,00	77,35	30,47	85,56	0,94	0,00	136,00	248,75
	Mléko krávkové polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	300,0 g	140 kcal	14,70	14,70	4,50	9,90	0,00	420,00	360,00	276,00	0,06	0,60	125,10	24,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>873,00 g</b>	<b>2555,9 kJ</b>	<b>75,82</b>	<b>54,14</b>	<b>13,07</b>	<b>46,34</b>	<b>6,60</b>	<b>1898,20</b>	<b>466,62</b>	<b>549,81</b>	<b>3,57</b>	<b>52,90</b>	<b>1665,30</b>	<b>272,75</b>
	<b>Suma</b>		<b>1457 kcal</b>	<b>194,17</b>	<b>73,01</b>	<b>29,47</b>	<b>96,30</b>	<b>27,62</b>	<b>3162,40</b>	<b>844,62</b>	<b>1070,01</b>	<b>8,60</b>	<b>154,60</b>	<b>2877,30</b>	<b>300,35</b>

Jídelníček: Den 4

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	80,0 g	71 kcal	18,27	9,78	0,26	0,87	1,39	286,40	4,00	17,60	0,21	6,96	0,80	0,00
	Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	100,0 g	83 kcal	3,80	3,80	2,00	11,60	0,00	130,00	120,00	190,00	0,10	0,70	40,00	7,00
	Whey Core 100 Nutrend, sýrovátkový protein, prášek s příchutí	30,0 g	116 kcal	1,92	1,47	1,74	22,74	0,18							
	Cereální kaše: špátová, BIO, NOMINA, suchá směs	35,0 g	135 kcal	27,30	0,18	0,74	4,20	1,12	165,34	2,65		1,04	1,84	0,35	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>245,00 g</b>	<b>1691,4 kJ</b>	<b>51,29</b>	<b>15,23</b>	<b>4,74</b>	<b>39,41</b>	<b>2,69</b>	<b>581,74</b>	<b>126,65</b>	<b>207,60</b>	<b>1,35</b>	<b>9,50</b>	<b>41,15</b>	<b>7,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	100,0 g	85 kcal	1,70	0,90	0,60	18,30	0,00	316,00	12,00	256,00	1,33	0,00	1242,00	44,00
	Rostlinný olej, řepkový, průměr	4,0 g	35 kcal	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Brambor, vařený, dužina, se solí, průměr	150,0 g	129 kcal	30,02	1,28	0,15	2,57	3,00	492,00	12,00	60,00	0,47	11,10	361,50	0,00
	Zelný salát, příloha (fastfood)	150,0 g	229 kcal	22,34	18,29	14,87	1,43	2,40	193,50	45,00	30,00	0,33	21,90	304,50	6,00
	Okurka, okurky, syrové, průměr	100,0 g	16 kcal	3,63	1,67	0,11	0,65	0,73	147,00	16,00	24,00	0,28	2,80	2,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>504,00 g</b>	<b>2066,0 kJ</b>	<b>57,68</b>	<b>22,13</b>	<b>19,73</b>	<b>22,94</b>	<b>6,13</b>	<b>1148,50</b>	<b>85,00</b>	<b>370,00</b>	<b>2,41</b>	<b>35,80</b>	<b>1910,00</b>	<b>50,00</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	<b>Suma jídlo</b>														
<b>Večeře</b>															
	Cuketa	250,0 g	40 kcal	7,25	5,91	0,78	3,75	2,50	380,00	75,00	57,50	3,75	41,25	7,50	0,00
	Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrná loupaná jasmínová, sušená	85,0 g	314 kcal	66,64	0,00	0,51	5,95	0,82	97,75	23,80	97,75	0,68	0,00	0,00	0,00
	Olomoucký tvarůžek pravý, tvarůžky, syrečky, zrající nízkotučný	60,0 g	76 kcal	0,60	0,00	0,36	17,40	0,00	60,00	78,00	162,00	0,18	0,00	1200,00	1,80
	Šunka vepřová vařená nejvyšší jakosti, 95% masa, PRŮMĚR	50,0 g	54 kcal	0,50	0,48	1,50	9,50	0,00	65,00	9,50	52,00	0,51	0,00	471,00	24,50
	Bramborové hranolky, smažené v rostlinném oleji a živočišném tuku, průměr	100,0 g	308 kcal	36,31	0,70	16,57	4,03	3,25	732,00	19,00	93,00	0,76	10,30	216,00	13,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>545,00 g</b>	<b>3315,2 kJ</b>	<b>111,30</b>	<b>7,09</b>	<b>19,72</b>	<b>40,63</b>	<b>6,57</b>	<b>1334,75</b>	<b>205,30</b>	<b>462,25</b>	<b>5,88</b>	<b>51,55</b>	<b>1894,50</b>	<b>39,30</b>
	<b>Suma</b>		<b>1690 kcal</b>	<b>220,27</b>	<b>44,45</b>	<b>44,18</b>	<b>102,98</b>	<b>15,40</b>	<b>3064,99</b>	<b>416,95</b>	<b>1039,85</b>	<b>9,63</b>	<b>96,85</b>	<b>3845,65</b>	<b>96,30</b>

Jídelníček: Den 5

Sestavil: Jolana Zemanová

	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Barán, sýrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	110,0 g	98 kcal	25,12	13,45	0,36	1,20	1,91	393,80	5,50	24,20	0,29	9,57	1,10	0,00
	Tvaroh měkký polotučný, 2% tuku, průměr	100,0 g	83 kcal	3,80	3,80	2,00	11,60	0,00	130,00	120,00	190,00	0,10	0,70	40,00	7,00
	Whey Core 100 Nutrend, syrovátkový protein, prášek s příchutí	20,0 g	77 kcal	1,28	0,98	1,16	15,16	0,12							
	Mouka pšeničná celozrnná	25,0 g	79 kcal	15,32	0,10	0,63	3,30	2,68	90,75	8,50	89,25	0,90	0,00	0,50	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>255,00 g</b>	<b>1409,1 kJ</b>	<b>45,52</b>	<b>18,34</b>	<b>4,15</b>	<b>31,26</b>	<b>4,71</b>	<b>614,55</b>	<b>134,00</b>	<b>303,45</b>	<b>1,29</b>	<b>10,27</b>	<b>41,60</b>	<b>7,00</b>
<b>Jídlo</b>															
	Těstoviny, japonské nudle, soba, suché	80,0 g	269 kcal	59,70		0,57	11,50		201,60	28,00	203,20	2,16	0,00	633,60	0,00
	Sunka vepřová vařená nejvyšší jakosti, 95% masa, PRŮMĚR	60,0 g	65 kcal	0,60	0,58	1,80	11,40	0,00	78,00	11,40	62,40	0,61	0,00	565,20	29,40
	Sójová omáčka, Kikkoman	5,0 g	4 kcal	0,16	0,03	0,00	0,50							352,10	
	Ušticová omáčka, Pearl River Bridge	5,0 g	6 kcal	1,30	1,10	0,00	0,10							250,00	
	Okurka, okurky, syrové, průměr	150,0 g	23 kcal	5,45	2,51	0,17	0,98	1,10	220,50	24,00	36,00	0,42	4,20	3,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>300,00 g</b>	<b>1535,7 kJ</b>	<b>67,20</b>	<b>4,21</b>	<b>2,53</b>	<b>24,48</b>	<b>1,10</b>	<b>500,10</b>	<b>63,40</b>	<b>301,60</b>	<b>3,19</b>	<b>4,20</b>	<b>1803,90</b>	<b>29,40</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	<b>Oběd</b>														
	<i>Suma jídlo</i>														
<b>Večeře</b>															
	Cuketa	200,0 g	32 kcal	5,80	4,73	0,62	3,00	2,00	304,00	60,00	46,00	3,00	33,00	6,00	0,00
	Brambory nové, letní, průměr, syrové	300,0 g	262 kcal	59,10	57,30	0,60	6,00	1,80	1170,00	36,00	174,00	2,70	72,00	84,00	0,00
	Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	116,0 g	174 kcal	0,12	0,12	12,99	14,50	0,00	131,94	51,99	145,95	1,61	0,00	232,00	424,35
	Olomoucký tvarůžek pravý, tvarůžky, syrečky, zrající nízkotuč	50,0 g	64 kcal	0,50	0,00	0,30	14,50	0,00	50,00	65,00	135,00	0,15	0,00	1000,00	1,50
	<b>Suma jídlo</b>	<b>666,00 g</b>	<b>2225,3 kJ</b>	<b>65,52</b>	<b>62,15</b>	<b>14,51</b>	<b>38,00</b>	<b>3,80</b>	<b>1655,94</b>	<b>212,99</b>	<b>500,95</b>	<b>7,46</b>	<b>105,00</b>	<b>1322,00</b>	<b>425,85</b>
	<b>Suma</b>		<b>1236 kcal</b>	<b>178,24</b>	<b>84,69</b>	<b>21,19</b>	<b>93,74</b>	<b>9,60</b>	<b>2770,59</b>	<b>410,39</b>	<b>1106,00</b>	<b>11,93</b>	<b>119,47</b>	<b>3167,50</b>	<b>462,25</b>



## Příloha č. 5: Záznam aktivit účastnice č. 2

									průměrný denní výdej	3840,343058
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
Spánek	8	1	07030	496,32867	Odpočinek	4	1	7021	248,1643333	
Plování 3km	1	5,8	18240	359,83828						
Chůze 15000 kroků	3	3,5	17190	651,43138						
stehování nabytků	2	4,8	05125	595,5944						
Kolo 50km	3	7	01014	1302,8628						
Sledování televize	3	1	07020	186,12325						celkem kcal za den
				<b>3592,1787</b>					<b>248,1643333</b>	<b>3840,343058</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
Spánek	8	1	07030	496,32867	osobní hygiena	1	2	13040	124,0821667	
Úklid doma	2	4,8	05125	595,5944	Jízda v autě	2	1,3	18018	161,3068167	
Chůze 11000 kroků	3	3,5	17190	651,43138						
Jízda na kole 74km, obří intenzita, málem jsem umřela	3	12	01050	2233,479						
Sledování televize a reels	4	1	07020	248,16433						
příprava jídla	1	3,5	05049	217,14379						celkem kcal za den
				<b>4442,1416</b>	<b>0</b>					<b>4442,141567</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
Spánek	10	1	07030	620,41083						
Posilovna - vršek + břicho	3	3,5	02054	651,43138						
Běh 7km, lehká vytrvalostní intenzita	1	7,8	12029	483,92045						
Chůze	3	3,5	17190	651,43138						
Reels doma	4	1	07021	248,16433						
Sezení s kamarády	3	1,3	07060	241,96023						
				<b>2897,3186</b>						<b>2897,318592</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
Spánek	10	1	07030	620,41083	Reels v posteli	3	1	07021	186,12325	
Plování 1100m	1	5,8	18240	359,83828						
Chůze 12000 kroků	2	3,5	17190	434,28758						
Úklid	2	4,8	05125	595,5944						
Sledování televize	4	1	07020	248,16433						
Sezení s kamarády	2	1,3	07060	161,30682						celkem kcal za den
				<b>2419,6023</b>					<b>186,12325</b>	<b>2605,7255</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	
Spánek	9	1	07030	558,36975						
Běh 18 km - měla to být nízká intenzita jenže bylo 33 stupňů, takže to byl boj o život	2	9,3	12050	1153,9642						
Chůze cca 10000 kroků mimo běh	2	3,5	17190	434,28758						
Úklid	3	4,8	05125	893,3916						
Sledování televize	4	1	07020	248,16433						
Práce na PC	4	1,3	11582	322,61363						celkem kcal za den
				<b>3610,7911</b>						<b>3610,79105</b>

## Příloha č. 6: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 2

Bilance Návrh -  
Datum 17.8.2024  
Klient LS 5

Jolana Zemanová



### Základní přehled

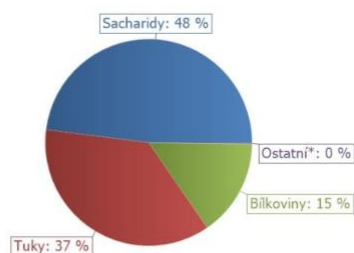
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	2969 kcal	356,3 g	160,7 g	120,7 g	53,3 g	113,0 g	33,6 g	377,9 mg	1165,9 mg	105,7 mg
<b>DDD / Cíl</b>	77 %	62 %	194 %	97 %	266 %	108 %	OK	126 %	117 %	111 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	10 mg	3141 mg	2975 mg	1559 mg	338 mg
<b>DDD / Cíl</b>	67 %	131 %	149 %	223 %	113 %

### Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	1,8 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	46,4 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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



\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

### Rozložení energie v jídlech

Energie Návrh -

Sestavil: Jolana Zemanová

Sestava	Den	Přijátá Celkem	Přijátá Tuky	Přijátá Bílkoviny	Přijátá Sacharidy	Přijátá Cukry	Přijátá Ostatní	Vláknina [g]	-	BMR	PAL	CEV	Aktivity	Vydaná Celkem	Bilance
<b>Návrh -</b>															
	Den 1	2729,1	1119,46	416,37	1178,81	483,54	2,15	25,68	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	2729 kcal
	Den 2	3379,9	839,01	581,25	1997,06	978,92	6,08	25,10	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	3380 kcal
	Den 3	2867,6	1262,59	419,97	1203,67	587,37	9,19	33,84	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	2868 kcal
	Den 4	3015,2	1316,11	489,11	1217,93	524,46	3,89	41,43	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	3015 kcal
	Den 5	2852,1	800,01	389,58	1640,39	691,42	1,61	42,12	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	2852 kcal
	<b>Průměr sestavy</b>	<b>2968,78</b>	<b>1067,4</b>	<b>459,25</b>	<b>1447,57</b>	<b>653,14</b>	<b>4,59</b>	<b>33,64</b>	<b>-</b>	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2969 kcal</b>

Jídelníček: Den 1

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe [mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Makový závin, Olz	100,0 g	337 kcal	51,00	21,00	10,00	7,90	5,10						150,00	
	<i>Suma jídlo</i>	100,00 g	1412,0 kJ	51,00	21,00	10,00	7,90	5,10	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00
<b>Přesnídávka</b>															
	Makový závin, Olz	100,0 g	337 kcal	51,00	21,00	10,00	7,90	5,10						150,00	
	Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj	70,0 g	1 kcal	0,00	0,00	0,13	0,08	0,00	80,50	1,40	4,90	0,09	0,14	9,80	0,00
	Mléko sójové, bez příchutě, průměr	100,0 g	53 kcal	7,82	5,10	1,44	2,47	0,00	123,00	123,00		0,44	0,00	41,00	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	270,00 g	1639,4 kJ	58,82	26,10	11,57	10,45	5,10	203,50	124,40	4,90	0,53	0,14	200,80	0,00
<b>Oběd</b>															
	Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	110,0 g	165 kcal	0,11	0,11	12,32	13,75	0,00	125,12	49,30	138,40	1,53	0,00	220,00	402,40
	Másto, čerstvé, nesolené, průměr	15,0 g	108 kcal	0,01	0,01	12,17	0,13	0,00	3,60	3,60	3,60	0,00	0,00	1,65	32,25
	Jablko, syrové, se slupkou, průměr	250,0 g	130 kcal	34,53	25,98	0,43	0,65	4,75	267,50	15,00	27,50	0,30	11,50	2,50	0,00
	Syr Edam, Eidam, zrající syr, plátky, Pilos (Lidl)	20,0 g	66 kcal	0,00	0,00	5,20	5,00	0,00	37,60	146,20	107,20	0,09	0,00	120,00	17,80
	Cottage Cheese Light, Tesco	50,0 g	34 kcal	0,50	0,50	1,05	5,50	0,00	43,00	30,50	67,00	0,07	0,00	229,00	2,00
	Díj Tortilla pšeničná	75,0 g	232 kcal	38,25	0,15	4,95	6,90							300,00	
	<i>Suma jídlo</i>	520,00 g	3075,7 kJ	73,39	26,74	36,11	31,93	4,75	476,62	244,60	343,70	1,99	11,50	873,15	454,45
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Tesco Toustový chléb celozrnný 500g, toast, PRŮMĚR	25,0 g	64 kcal	10,75	0,65	1,10	2,03	1,33	70,00	9,50	59,25	0,86	0,03	145,75	0,00
	Lučina	15,0 g	40 kcal	0,38	0,27	3,90	1,10							33,00	
	Syr Edam, Eidam, zrající syr, plátky, Pilos (Lidl)	20,0 g	66 kcal	0,00	0,00	5,20	5,00	0,00	37,60	146,20	107,20	0,09	0,00	120,00	17,80
	Toffifee	8,3 g	43 kcal	4,90	4,06	2,35	0,50							8,63	
	<i>Suma jídlo</i>	68,30 g	896,4 kJ	16,02	4,98	12,59	8,62	1,33	107,60	155,70	166,45	0,95	0,03	307,38	17,80
<b>Večeře</b>															
	Mrkev, syrová, průměr	60,0 g	22 kcal	4,28	2,84	0,14	0,56	1,46	192,00	19,80	21,00	0,18	3,54	41,40	0,00
	Okurka, okurky, syrové, průměr	110,0 g	17 kcal	3,99	1,84	0,12	0,72	0,80	161,70	17,60	26,40	0,31	3,08	2,20	0,00
	Borges Classic olivový olej	10,0 g	88 kcal	0,00		10,00	0,00								
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	100,0 g	18 kcal	3,92	2,60	0,20	0,88	1,20	237,00	10,00	24,00	0,27	12,70	5,00	0,00
	Ředkvičky, ředkev, červená, syrová, průměr	40,0 g	6 kcal	1,36	0,74	0,04	0,27	0,64	93,20	10,00	8,00	0,14	5,92	15,60	0,00
	Másto, čerstvé, nesolené, průměr	15,0 g	108 kcal	0,01	0,01	12,17	0,13	0,00	3,60	3,60	3,60	0,00	0,00	1,65	32,25
	Lučina	25,0 g	67 kcal	0,63	0,45	6,50	1,83							55,00	
	Tesco Toustový chléb celozrnný 500g, toast, PRŮMĚR	100,0 g	257 kcal	43,00	2,60	4,40	8,10	5,30	280,00	38,00	237,00	3,46	0,13	583,00	0,00
	Syr Edam, Eidam, zrající syr, plátky, Pilos (Lidl)	40,0 g	133 kcal	0,00	0,00	10,40	10,00	0,00	75,20	292,40	214,40	0,18	0,00	240,00	35,60
	Cottage Cheese Light, Tesco	150,0 g	101 kcal	1,50	1,50	3,15	16,50	0,00	129,00	91,50	201,00	0,21	0,00	687,00	6,00
	Carte D'OR čokoládová zmrzlina	115,0 g	234 kcal	32,20	27,60	9,20	4,60							87,40	
	<i>Suma jídlo</i>	765,00 g	4394,9 kJ	90,89	40,18	56,32	43,58	9,41	1171,70	482,90	735,40	4,74	25,37	1718,25	73,85
	<i>Suma</i>		2729 kcal	290,13	119,01	126,59	102,48	25,68	1959,62	1007,60	1250,45	8,21	37,04	3249,58	546,10

Jídelníček: Den 2

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe [mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	50,0 g	24 kcal	5,56	4,62	0,20	0,70	1,00	129,50	6,50	11,50	0,20	5,00	0,50	0,00
	Nektarinky, jedlý podíl, průměr	80,0 g	46 kcal	9,92	9,85	0,08	0,72	1,76	169,60	3,20	17,60	0,40	6,40	7,20	0,00
	Broskve, broskvev, syrové, jedlý podíl, průměr	70,0 g	28 kcal	6,68	5,87	0,18	0,64	1,35	133,00	4,20	14,00	0,18	4,62	0,00	0,00
	Pištkoty tradiční, Opavia, průměr	25,0 g	91 kcal	17,38	8,63	1,08	2,40	0,53						26,00	
	Listové těsto	80,0 g	239 kcal	42,08	0,14	4,80	5,68	1,52	59,20	8,80	60,00	2,57	0,00	386,40	0,00
	Borůvky, syrové, průměr	40,0 g	21 kcal	4,76	3,98	0,13	0,30	1,04	30,80	2,40	4,80	0,11	3,88	0,40	0,00
	Rebarbora, syrové	40,0 g	8 kcal	1,82	0,44	0,08	0,36	0,72	115,20	34,40	5,60	0,09	3,20	1,60	0,00
	Cukr bílý, krupice, TTD	20,0 g	81 kcal	20,00	20,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,20	0,00	0,01	0,00	0,00	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	<i>405,00 g</i>	<i>2249,1 kJ</i>	<i>108,19</i>	<i>53,54</i>	<i>6,54</i>	<i>10,79</i>	<i>7,91</i>	<i>637,70</i>	<i>59,70</i>	<i>113,50</i>	<i>3,55</i>	<i>23,10</i>	<i>422,10</i>	<i>0,00</i>
<b>Přesnídávka</b>															
	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	70,0 g	62 kcal	15,99	8,56	0,23	0,76	1,22	250,60	3,50	15,40	0,18	6,09	0,70	0,00
	Ovesné vločky jemné klíčené	20,0 g	78 kcal	12,60	0,44	1,26	3,20	1,44	85,80	10,80	104,60	0,94	0,00	0,80	0,00
	Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	30,0 g	14 kcal	1,47	1,47	0,45	0,99	0,00	42,00	36,00	27,60	0,01	0,06	12,51	2,40
	Tvaroh měkký polotučný Milko, 3,5% tuku	150,0 g	135 kcal	6,75	5,40	5,25	16,50	0,00	180,00	180,00	270,00	0,15	0,90	60,00	24,00
	100% Arašídové máslo krupavé, arašídový krém z pražených arašíd	10,0 g	57 kcal	1,60	0,60	4,90	2,58	0,85	65,20	8,60	50,60	0,17	0,00	4,20	0,00
	Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj	70,0 g	1 kcal	0,00	0,00	0,13	0,08	0,00	80,50	1,40	4,90	0,09	0,14	9,80	0,00
	Mléko kravské plnotučné 3,5%, trvanlivé, průměr	100,0 g	62 kcal	4,40	4,40	3,50	3,30	0,00	132,00	113,00	84,00	0,03	0,00	41,70	10,00
	<i>Suma jídlo</i>	<i>450,00 g</i>	<i>1712,3 kJ</i>	<i>42,81</i>	<i>20,87</i>	<i>15,72</i>	<i>27,42</i>	<i>3,51</i>	<i>836,10</i>	<i>353,30</i>	<i>557,10</i>	<i>1,57</i>	<i>7,19</i>	<i>129,71</i>	<i>36,40</i>
<b>Oběd</b>															
	Don Pepe Originale pizza Sunková	165,0 g	430 kcal	47,85	5,12	18,15	19,80							1016,40	
	Kukuřice, sladká, zmrazená, zrna na klase, nepřipravená	30,0 g	28 kcal	6,21	1,13	0,23	0,98	0,84	88,20	1,20	26,10	0,20	2,16	1,50	0,00
	Dr.Öetiker Ristorante Quattro Formaggi pizza	210,0 g	557 kcal	50,40	6,09	29,40	23,10							924,00	
	Pochutiny, popcorn, mikrovlnná trouba, máslová příchut, PRŮMĚR	20,0 g	101 kcal	9,16	0,11	5,99	1,74	1,98	43,80	4,00	46,80	0,47	0,00	154,20	0,80
	<i>Suma jídlo</i>	<i>425,00 g</i>	<i>4668,5 kJ</i>	<i>113,62</i>	<i>12,45</i>	<i>53,78</i>	<i>45,62</i>	<i>2,82</i>	<i>132,00</i>	<i>5,20</i>	<i>72,90</i>	<i>0,68</i>	<i>2,16</i>	<i>2096,10</i>	<i>0,80</i>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	nimm2 Smilegummi Softies ovocné	90,0 g	302 kcal	68,94	49,59	0,09	3,78							72,00	
	100% Arašídové máslo jemné, krém z pražených arašídů, Baliček	15,0 g	85 kcal	2,40	0,90	7,35	3,87	1,28	97,80	12,90	75,90	0,25	0,00	6,30	0,00
	Višňová marmeláda	10,0 g	28 kcal	6,71	6,79	0,01	0,03	0,04	4,40	0,40	0,70	0,04	0,04	0,10	0,00
	Tesco Toustový chléb celozrnný 500g, toast, PRŮMĚR	50,0 g	128 kcal	21,50	1,30	2,20	4,05	2,65	140,00	19,00	118,50	1,73	0,07	291,50	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	<i>165,00 g</i>	<i>2271,7 kJ</i>	<i>99,55</i>	<i>58,58</i>	<i>9,65</i>	<i>11,73</i>	<i>3,96</i>	<i>242,20</i>	<i>32,30</i>	<i>195,10</i>	<i>2,02</i>	<i>0,11</i>	<i>369,90</i>	<i>0,00</i>
<b>Večeře</b>															
	Pištkoty tradiční, Opavia, průměr	50,0 g	182 kcal	34,75	17,25	2,15	4,80	1,05						52,00	
	High Protein Pudding, Ehrmann, Vanilkový proteinový pudinkový d	400,0 g	305 kcal	22,00	16,00	6,00	40,00							200,00	
	Jupi Sirup borůvka	40,0 g	138 kcal	33,20	32,80	0,20	0,20							1,60	
	Jabíko, syrové, se slupkou, průměr	150,0 g	78 kcal	20,72	15,59	0,26	0,39	2,85	160,50	9,00	16,50	0,18	6,90	1,50	0,00
	Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	150,0 g	72 kcal	16,68	13,86	0,59	2,10	3,00	388,50	19,50	34,50	0,59	15,00	1,50	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	<i>790,00 g</i>	<i>3240,1 kJ</i>	<i>127,35</i>	<i>95,50</i>	<i>9,19</i>	<i>47,49</i>	<i>6,90</i>	<i>549,00</i>	<i>28,50</i>	<i>51,00</i>	<i>0,77</i>	<i>21,90</i>	<i>256,60</i>	<i>0,00</i>
	<i>Suma</i>		<i>3380 kcal</i>	<i>491,51</i>	<i>240,93</i>	<i>94,88</i>	<i>143,06</i>	<i>25,10</i>	<i>2397,00</i>	<i>479,00</i>	<i>989,60</i>	<i>8,58</i>	<i>54,46</i>	<i>3274,41</i>	<i>37,20</i>

Jídelníček: Den 3

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Croissant s liskoořechovou náplní, 7 Days	120,0 g	567 kcal	51,60	20,40	36,00	0,00	8,40						200,40	
	Dezert, pudink, čokoláda, hotový, průměr	45,0 g	64 kcal	10,35	7,73	2,07	0,94	0,00	82,80	22,95	25,20	0,57	0,14	68,40	0,45
	<b>Suma jídlo</b>	<b>165,00 g</b>	<b>2638,1 kJ</b>	<b>61,95</b>	<b>28,13</b>	<b>38,07</b>	<b>0,94</b>	<b>8,40</b>	<b>82,80</b>	<b>22,95</b>	<b>25,20</b>	<b>0,57</b>	<b>0,14</b>	<b>268,80</b>	<b>0,45</b>
<b>Přesnídávka</b>															
	Sportness 50% proteinová tyčinka, DM, jahoda - kakao	45,0 g	161 kcal	11,48	1,26	4,46	22,55	0,27						148,05	
	Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	100,0 g	48 kcal	11,12	9,24	0,39	1,40	2,00	259,00	13,00	23,00	0,39	10,00	1,00	0,00
	Jablko, syrové, se slupkou, průměr	120,0 g	63 kcal	16,57	12,47	0,20	0,31	2,28	128,40	7,20	13,20	0,14	5,52	1,20	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>265,00 g</b>	<b>1138,1 kJ</b>	<b>39,17</b>	<b>22,97</b>	<b>5,05</b>	<b>24,26</b>	<b>4,55</b>	<b>387,40</b>	<b>20,20</b>	<b>36,20</b>	<b>0,53</b>	<b>15,52</b>	<b>150,25</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Veje čerstvé, z obchodní sítě, průměr	115,0 g	172 kcal	0,12	0,12	12,88	14,38	0,00	130,80	51,54	144,69	1,60	0,00	230,00	420,69
	Kukuřice, sladká, zmrazená, zrna na klase, nepřipravená	30,0 g	28 kcal	6,21	1,13	0,23	0,98	0,84	88,20	1,20	26,10	0,20	2,16	1,50	0,00
	Ujjo Tortilla pšeničná	75,0 g	232 kcal	38,25	0,15	4,95	6,90							300,00	
	Máslo přepuštěné, máselný olej bezvodý, ghee, ghi, průměr	6,0 g	53 kcal	0,00	0,00	5,97	0,02	0,00	0,30	0,24	0,18	0,00	0,00	0,12	15,36
	Ledňáček vanilková příchuf, Algida	49,0 g	141 kcal	13,23	12,74	9,80	1,23	0,39	149,45	58,31	84,77	0,14	0,00	36,75	13,72
	<b>Suma jídlo</b>	<b>275,00 g</b>	<b>2617,1 kJ</b>	<b>57,81</b>	<b>14,14</b>	<b>33,83</b>	<b>23,50</b>	<b>1,23</b>	<b>368,75</b>	<b>111,29</b>	<b>255,74</b>	<b>1,94</b>	<b>2,16</b>	<b>568,37</b>	<b>449,77</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	55,0 g	49 kcal	12,56	6,73	0,18	0,60	0,96	196,90	2,75	12,10	0,14	4,79	0,55	0,00
	100% Arašídové máslo jemné, krém z pražených arašídů, Baliček	15,0 g	85 kcal	2,40	0,90	7,35	3,87	1,28	97,80	12,90	75,90	0,25	0,00	6,30	0,00
	Tyčinka, tyčinka, Snickers, PRŮMĚR	37,0 g	182 kcal	22,76	18,67	8,82	2,79	0,85	119,51	34,41	70,30	0,27	0,19	91,02	4,81
	<b>Suma jídlo</b>	<b>107,00 g</b>	<b>1319,6 kJ</b>	<b>37,72</b>	<b>26,30</b>	<b>16,36</b>	<b>7,26</b>	<b>3,08</b>	<b>414,21</b>	<b>50,06</b>	<b>158,30</b>	<b>0,66</b>	<b>4,97</b>	<b>97,87</b>	<b>4,81</b>
<b>Večeře</b>															
	Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	80,0 g	10 kcal	1,73	1,10	0,13	0,47	0,56	108,80	11,20	16,80	0,18	2,56	1,60	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	120,0 g	22 kcal	4,70	3,12	0,24	1,06	1,44	284,40	12,00	28,80	0,32	15,24	6,00	0,00
	Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	30,0 g	9 kcal	1,81	1,26	0,09	0,30	0,42	63,30	2,10	7,80	0,13	38,31	1,20	0,00
	Jabtečný ocet, PRŮMĚR	15,0 g	3 kcal	0,14	0,06	0,00	0,00	0,00	10,95	1,05	1,20	0,03	0,00	0,75	0,00
	Óleje olivový	5,0 g	44 kcal	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00
	Balkánský sýr bez příchutě, Madeta	40,0 g	103 kcal	0,72	0,72	7,60	8,00	0,00	50,00	443,60	291,60	0,36	0,00	611,60	35,20
	Broskve, broskev, syrové, jedlý podíl, průměr	100,0 g	39 kcal	9,54	8,39	0,25	0,91	1,93	190,00	6,00	20,00	0,25	6,60	0,00	0,00
	Mango, čerstvé, syrové	150,0 g	98 kcal	25,50	22,20	0,41	0,77	2,70	234,00	15,00	16,50	0,20	41,55	3,00	0,00
	Veje čerstvé, z obchodní sítě, průměr	57,5 g	86 kcal	0,06	0,06	6,44	7,19	0,00	65,40	25,77	72,35	0,80	0,00	115,00	210,34
	Sýr Cottage	100,0 g	98 kcal	3,38	2,70	4,30	11,12	0,00	104,00	83,00	159,00	0,07	0,00	364,00	17,00
	Sladké brambory, batáty, syrové	295,0 g	234 kcal	50,50	12,33	0,15	4,63	8,85	994,15	88,50	138,65	1,80	7,08	162,25	0,00
	Kozi sýr, TVRDÝ, PRŮMĚR	37,5 g	170 kcal	0,81	0,83	13,35	11,45	0,00	18,00	335,63	273,38	0,71	0,00	129,75	39,38
	Óleje olivový	5,0 g	44 kcal	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00
	Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	10,0 g	64 kcal	0,70	0,26	6,52	1,52	0,67	44,10	9,80	34,60	0,29	0,13	0,20	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>1045,00 g</b>	<b>4285,1 kJ</b>	<b>99,60</b>	<b>53,03</b>	<b>49,47</b>	<b>47,41</b>	<b>16,57</b>	<b>2167,20</b>	<b>1033,74</b>	<b>1060,67</b>	<b>5,18</b>	<b>111,47</b>	<b>1395,55</b>	<b>301,92</b>
	<b>Suma</b>		<b>2868 kcal</b>	<b>296,24</b>	<b>144,56</b>	<b>142,78</b>	<b>103,36</b>	<b>33,84</b>	<b>3420,37</b>	<b>1238,24</b>	<b>1536,11</b>	<b>8,89</b>	<b>134,26</b>	<b>2480,84</b>	<b>756,95</b>

Jídelníček: Den 4

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Tesco Toustový chléb celozrný 500g, toast, PRŮMĚR	100,0 g	257 kcal	43,00	2,60	4,40	8,10	5,30	280,00	38,00	237,00	3,46	0,13	583,00	0,00
	Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	18,0 g	129 kcal	0,01	0,01	14,60	0,15	0,00	4,32	4,32	4,32	0,00	0,00	1,98	38,70
	Lučina	28,0 g	76 kcal	0,70	0,50	7,28	2,04								61,60
	Ementál 45%	25,0 g	96 kcal	0,00	0,00	7,50	7,18	0,00	25,00	275,00	175,00	0,08	0,00	75,00	22,50
	Mrkev balená, Tesco, průměr	85,0 g	29 kcal	6,29	3,66	0,17	0,94	0,94	272,00	28,05	29,75	0,26	5,02	60,18	0,00
	Jablko, syrové, se slupkou, průměr	150,0 g	78 kcal	20,72	15,59	0,26	0,39	2,85	160,50	9,00	16,50	0,18	6,90	1,50	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>406,00 g</b>	<b>2778,6 kJ</b>	<b>70,72</b>	<b>22,35</b>	<b>34,20</b>	<b>18,80</b>	<b>9,09</b>	<b>741,82</b>	<b>354,37</b>	<b>462,57</b>	<b>3,97</b>	<b>12,05</b>	<b>783,26</b>	<b>61,20</b>
<b>Přesnídávka</b>															
	Kinder Paradiso	35,0 g	149 kcal	16,98	13,86	8,05	2,03							19,18	
	<b>Suma jídlo</b>	<b>35,00 g</b>	<b>622,0 kJ</b>	<b>16,98</b>	<b>13,86</b>	<b>8,05</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>19,18</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Veje čerstvé, z obchodní sítě, průměr	57,5 g	86 kcal	0,06	0,06	6,44	7,19	0,00	65,40	25,77	72,35	0,80	0,00	115,00	210,34
	Syr Cottage	100,0 g	98 kcal	3,38	2,70	4,30	11,12	0,00	104,00	83,00	159,00	0,07	0,00	364,00	17,00
	Sladké brambory, batáty, syrové	295,0 g	234 kcal	50,50	12,33	0,15	4,63	8,85	994,15	88,50	138,65	1,80	7,08	162,25	0,00
	Kazi sýr, TVRDÝ, PRŮMĚR	37,5 g	170 kcal	0,81	0,83	13,35	11,45	0,00	18,00	335,63	273,38	0,71	0,00	129,75	39,38
	Olej olivový	5,0 g	44 kcal	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00
	Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	10,0 g	64 kcal	0,70	0,26	6,52	1,52	0,67	44,10	9,80	34,60	0,29	0,13	0,20	0,00
	Nakládané okurky, okurek konzervované, s koprem, průměr	150,0 g	18 kcal	3,89	1,97	0,21	0,90	1,67	138,00	63,00	18,00	0,56	1,20	1312,50	0,00
	Tvaroh polotučný, 3,5%	200,0 g	184 kcal	8,80	7,80	7,60	20,00	0,00	240,00	240,00	360,00	0,20	1,20	80,00	32,00
	Maliny, syrové, průměr	50,0 g	19 kcal	2,72	2,21	0,33	0,60	3,25	75,50	12,50	14,50	0,35	13,10	0,50	0,00
	Piškoty tradiční, Opavka, průměr	35,0 g	127 kcal	24,33	12,08	1,51	3,36	0,74							36,40
	Vanilkový cukr, Dr. Oetker	10,0 g	40 kcal	9,74	9,50	0,00	0,00	0,00	0,20	0,10	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00
	Arašídové máslo, průměr	30,0 g	173 kcal	5,48	1,87	14,86	6,58	1,71	177,60	16,20	100,50	0,65	0,00	142,80	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>980,00 g</b>	<b>5261,7 kJ</b>	<b>110,41</b>	<b>51,59</b>	<b>60,26</b>	<b>67,35</b>	<b>16,88</b>	<b>1857,00</b>	<b>874,54</b>	<b>1170,97</b>	<b>5,47</b>	<b>22,71</b>	<b>2343,50</b>	<b>298,72</b>
<b>Večeře</b>															
	Řemeslný chléb s kváskem, kváskový	85,0 g	223 kcal	44,20	1,28	1,19	6,21	4,08	96,90	16,15	83,30	1,28	0,00	495,55	0,00
	Lučina	30,0 g	81 kcal	0,75	0,54	7,80	2,19							66,00	
	Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	15,0 g	108 kcal	0,01	0,01	12,17	0,13	0,00	3,60	3,60	3,60	0,00	0,00	1,65	32,25
	Salát hlávkový	80,0 g	6 kcal	2,00	0,96	0,16	1,04	1,84	192,00	37,60	24,80	0,80	9,60	12,00	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	150,0 g	27 kcal	5,88	3,90	0,30	1,32	1,80	355,50	15,00	36,00	0,41	19,05	7,50	0,00
	Kukuřice, sladká, zmrazená, zrna na klase, nepřipravená	40,0 g	37 kcal	8,28	1,51	0,31	1,31	1,12	117,60	1,60	34,80	0,27	2,88	2,00	0,00
	Hrášek voňný mražený	30,0 g	25 kcal	2,91	0,75	0,15	1,98							10,80	
	Okurka, okurky, syrové, průměr	70,0 g	11 kcal	2,54	1,17	0,08	0,46	0,51	102,90	11,20	16,80	0,20	1,96	1,40	0,00
	Balkánský sýr bez příchutě, Madeta	70,0 g	180 kcal	1,26	1,26	13,30	14,00	0,00	87,50	776,30	510,30	0,63	0,00	1070,30	61,60
	Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	50,0 g	15 kcal	3,02	2,10	0,15	0,50	0,71	105,50	3,50	13,00	0,22	63,85	2,00	0,00
	Mrkev balená, Tesco, průměr	30,0 g	10 kcal	2,22	1,29	0,06	0,33	0,33	96,00	9,90	10,50	0,09	1,77	21,24	0,00
	Olej olivový	10,0 g	88 kcal	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,06	0,00	0,20	0,00
	Bženecký ocet Vinný bílý 6%	30,0 g	6 kcal	0,11	0,03	0,12	0,09							1,20	
	Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	100,0 g	48 kcal	11,12	9,24	0,39	1,40	2,00	259,00	13,00	23,00	0,39	10,00	1,00	0,00
	Nektarinky, jedlý podíl, průměr	140,0 g	80 kcal	17,36	17,24	0,14	1,26	3,08	296,80	5,60	30,80	0,70	11,20	12,60	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>930,00 g</b>	<b>3953,4 kJ</b>	<b>101,65</b>	<b>41,27</b>	<b>46,32</b>	<b>32,20</b>	<b>15,47</b>	<b>1713,40</b>	<b>893,55</b>	<b>786,90</b>	<b>5,03</b>	<b>120,31</b>	<b>1705,44</b>	<b>93,85</b>
	<b>Suma</b>		<b>3015 kcal</b>	<b>299,75</b>	<b>129,08</b>	<b>148,83</b>	<b>120,38</b>	<b>41,43</b>	<b>4312,22</b>	<b>2122,46</b>	<b>2420,44</b>	<b>14,47</b>	<b>155,07</b>	<b>4851,38</b>	<b>453,77</b>

Jídelníček: Den 5

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Ovesné vločky jemně klíčené	40,0 g	156 kcal	25,20	0,88	2,52	6,40	2,88	171,60	21,60	209,20	1,89	0,00	1,60	0,00
	Cottage Cheese Light, Tesco	60,0 g	40 kcal	0,60	0,60	1,26	6,60	0,00	51,60	36,60	80,40	0,08	0,00	274,80	2,40
	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	110,0 g	98 kcal	25,12	13,45	0,36	1,20	1,91	393,80	5,50	24,20	0,29	9,57	1,10	0,00
	100% Arašídové máslo jemné, krém z pražených arašídů, Balíček	20,0 g	113 kcal	3,20	1,20	9,80	5,16	1,70	130,40	17,20	101,20	0,33	0,00	8,40	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	230,0 g	1706,3 kJ	54,12	16,13	13,94	19,36	6,49	747,40	80,90	415,00	2,59	9,57	285,90	2,40
<b>Přesnídávka</b>															
	Flapjack ovesný brusinka bezlepkový, tyčinka, Wholebake	80,0 g	365 kcal	43,12	22,08	17,92	5,92	4,32		37,60					0,00
	River tonic	100,0 g	33 kcal	7,90	7,90	0,00	0,00								
	Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj	35,0 g	1 kcal	0,00	0,00	0,06	0,04	0,00	40,25	0,70	2,45	0,05	0,07	4,90	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	215,0 g	1669,0 kJ	51,02	29,98	17,98	5,96	4,32	40,25	38,30	2,45	0,05	0,07	4,90	0,00
<b>Oběd</b>															
	Mexická zeleninová směs, Bonduelle Vapeur	200,0 g	117 kcal	15,00	6,00	1,40	6,40	9,00	550,00	48,00	114,00	2,66	85,40	16,60	0,00
	Máslo přepuštěné, máslý olej bezvodý, ghee, ghi, průměr	8,0 g	70 kcal	0,00	0,00	7,96	0,02	0,00	0,40	0,32	0,24	0,00	0,00	0,16	20,48
	Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrnná koupaná jasmínová, su	80,0 g	295 kcal	62,72	0,00	0,48	5,60	0,78	92,00	22,40	92,00	0,64	0,00	0,00	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	288,0 g	2017,1 kJ	77,72	6,00	9,84	12,02	9,78	642,40	70,72	206,24	3,30	85,40	16,76	20,48
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Pištky tradiční, Opavia, průměr	25,0 g	91 kcal	17,38	8,63	1,08	2,40	0,53							26,00
	Tvaroh polotučný, 3,5%	200,0 g	184 kcal	8,80	7,80	7,60	20,00	0,00	240,00	240,00	360,00	0,20	1,20	80,00	32,00
	Maliny, syrové, průměr	50,0 g	19 kcal	2,72	2,21	0,33	0,60	3,25	75,50	12,50	14,50	0,35	13,10	0,50	0,00
	Mango, čerstvé, syrové	80,0 g	52 kcal	13,60	11,84	0,22	0,41	1,44	124,80	8,00	8,80	0,10	22,16	1,60	0,00
	Arašídové máslo, průměr	20,0 g	115 kcal	3,66	1,24	9,91	4,39	1,14	118,40	10,80	67,00	0,43	0,00	95,20	0,00
	Bio Nebio BIO Sušené mango plátky	20,0 g	71 kcal	16,00	14,80	0,20	0,40	1,44						16,00	
	<i>Suma jídlo</i>	395,0 g	2227,9 kJ	62,15	46,52	19,32	28,19	7,80	558,70	271,30	450,30	1,08	36,46	219,30	32,00
<b>Večeře</b>															
	Řemeslný chléb s kváskem, kváskový	140,0 g	367 kcal	72,80	2,10	1,96	10,22	6,72	159,60	26,60	137,20	2,10	0,00	816,20	0,00
	Emental 45%	15,0 g	58 kcal	0,00	0,00	4,50	4,31	0,00	15,00	165,00	105,00	0,05	0,00	45,00	13,50
	Brusinková marmeláda	8,0 g	22 kcal	5,25	5,25	0,01	0,01	0,09	2,16	0,48	0,32	0,03	0,04	0,08	0,00
	Kozí sýr, TVRDÝ, PRŮMĚR	15,0 g	68 kcal	0,33	0,33	5,34	4,58	0,00	7,20	134,25	109,35	0,28	0,00	51,90	15,75
	Balkánský sýr bez příchutě, Madeta	13,0 g	33 kcal	0,23	0,23	2,47	2,60	0,00	16,25	144,17	94,77	0,12	0,00	198,77	11,44
	Mrkev, syrová, průměr	105,0 g	38 kcal	7,50	4,98	0,25	0,98	2,56	336,00	34,65	36,75	0,32	6,20	72,45	0,00
	Jablko, syrové, se slupkou, průměr	215,0 g	112 kcal	29,69	22,34	0,37	0,56	4,09	230,05	12,90	23,65	0,26	9,89	2,15	0,00
	Carte D'OR Zokoládová zmrzlina	150,0 g	305 kcal	42,00	36,00	12,00	6,00							114,00	
	Arašídové máslo, průměr	5,0 g	29 kcal	0,91	0,31	2,48	1,10	0,29	29,60	2,70	16,75	0,11	0,00	23,80	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	666,00 g	4312,9 kJ	158,71	71,54	29,38	30,34	13,74	795,86	520,75	523,79	3,26	16,12	1324,35	40,69
	<i>Suma</i>		2852 kcal	403,73	170,17	90,47	95,88	42,12	2784,61	981,97	1597,78	10,27	147,62	1851,21	95,57

## Příloha č. 7: Záznam aktivit účastnice č. 3

								průměrný denní výdej	2234,539915
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal
Spánek	10	1	07030	563,4240833	posezení s přáteli	3	1,3	09055	219,7353925
Báh	1	6	12010	338,05445	kavárna s kamarádkou	2	1,3	09056	146,4902617
protážení	0,5	2,3	02101	64,79376958	piknik s kamarádkou	2	1,3	09057	146,4902617
Procházka po Stromovce	1,5	3,5	17160	295,7976438	odpočinek doma	2	1	07021	112,6848167
přesuny pěšky v rámci Prahy	1	3,5	17160	197,1984292					
lehké poklizení na bytě	1	2,3	05011	129,5875392					
				<b>1588,855915</b>					<b>625,4007325</b>
									<b>2214,256648</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal
Spánek	10	1	07030	563,4240833	Báh	2	6	12010	676,1089
Protážení	0,5	2,3	02101	64,79376958	čtení	2	1	09030	112,6848167
poklizení po bytě	0,5	2,3	05011	64,79376958	Řízení	1	2	16010	112,6848167
Procházka se psem	1	3,5	17160	197,1984292	Sezení a hraní her	4	1,3	22040	292,9805233
Procházka po městě	1	3,5	17160	197,1984292					
Kavárna, sezení v parku	2	1,3	09057	146,4902617					
				<b>1233,898743</b>					<b>1194,459057</b>
									<b>2428,357799</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal
Spánek	9	1	07030	507,081675	Kavárna, posezení	2	1,3	09057	146,4902617
Přátes	1	2,8	02105	157,7587433	Procházka	1	3,5	17160	197,1984292
Protážení	0,5	2,3	02101	64,79376958	Piknikování	2	1,3	09057	146,4902617
Cesta vlakem	2,5	1,3	16016	183,1128271	odpočinek	3	1	07021	169,027225
Chůze po Praze, přesuny pěšky	1	3,5	17160	197,1984292					
Restaurace, oběd, posezení a povídání	2	1,3	09057	146,4902617					
				<b>1256,435706</b>					<b>659,2061775</b>
									<b>1915,641883</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal
Spánek	10	1	07030	563,4240833	Procházka se psem	1	3,5	17160	197,1984292
Sezení, čtení	4	1	09030	225,3696333	instagram doma	3	1	07021	169,027225
Protážení	1	2,3	02101	129,5875392					
Báh	1	6	12010	338,05445					
Řízení	2	2	16010	225,3696333					
Nakupování	2	2,3	05065	259,1750783					
				<b>1740,980418</b>					<b>366,2256542</b>
									<b>2107,206072</b>
aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	Specific activity code	celkem kcal
Spánek	9	1	07030	507,081675	čtení, práce	6	1	09030	338,05445
Upperbody trénink s jednonožkami	1	3,5	02054	197,1984292					
Protážení	0,5	2,3	02101	64,79376958					
cyklovýlet (55km)	4,5	4,3	01015	1090,225601					
sezení	2	1	07021	112,6848167					
procházka se psem	1	3,5	17160	197,1984292					
				<b>2169,182721</b>					<b>338,05445</b>
									<b>2507,237171</b>



## Příloha č. 8: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 3

Bilance Návrh -  
Datum 18.8.2024  
Klient VS 6

Jolana Zemanová



### Základní přehled

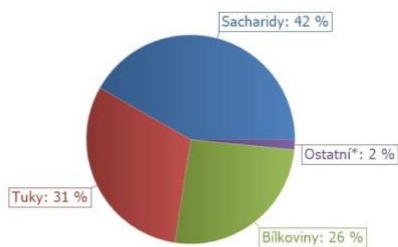
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	2002 kcal	209,2 g	66,7 g	68,4 g	24,7 g	129,5 g	30,9 g	375,4 mg	767,6 mg	196,2 mg
<b>DDD / cíl</b>	90 %	62 %	80 %	83 %	123 %	175 %	OK	125 %	77 %	207 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	11 mg	3453 mg	3182 mg	1601 mg	365 mg
<b>DDD / cíl</b>	72 %	144 %	159 %	229 %	122 %

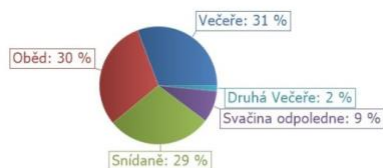
### Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	2,5 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	38,1 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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



### Rozložení energie v jídlech



\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

Energie Návrh -

Sestavil: Jolana Zemanová

Sestava	Den	Přijata Celkem	Přijata Tuky	Přijata Bílkoviny	Přijata Sacharidy	Přijata Cukry	Přijata Ostatní	Vláknina [g]	-	BMR	PAL	CEV	Aktivity	Vydaná Celkem	Bilance
<b>Návrh -</b>															
	Den 1	1880,5	584,33	578,98	689,81	180,94	1,56	33,02	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1880 kcal
	Den 2	2382,3	715,31	560,80	1087,97	420,49	5,53	35,84	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	2382 kcal
	Den 3	1677,4	611,67	355,38	692,31	218,84	7,09	26,77	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1677 kcal
	Den 4	2511,6	804,62	672,05	988,33	274,18	8,36	34,52	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	2512 kcal
	Den 5	1556,8	309,61	463,70	791,27	261,57	7,38	24,55	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1557 kcal
	<b>Průměr sestavy</b>	<b>2001,72</b>	<b>605,1</b>	<b>526,18</b>	<b>849,94</b>	<b>271,20</b>	<b>5,98</b>	<b>30,94</b>	-	<b>0,00</b>	<b>1,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2002 kcal</b>

Jídelníček: Den 1

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Ovesné vločky, průměr, suché	60,0 g	222 kcal	37,97	0,29	4,20	7,52	3,26	208,80	32,40	234,60	2,76	0,00	4,20	0,00
	Chia semínka, Menu Gold	3,0 g	15 kcal	1,00		0,94	0,69	1,13	4,80	18,93	28,44			0,15	0,00
	Protein Prom-in, Vanilka, CFM Pure Performance	30,0 g	118 kcal	1,26	1,26	2,07	23,64	0,00						0,00	
	100% Arašídové máslo křupavé, arašídový krém z pražených arašídů	5,0 g	28 kcal	0,80	0,30	2,45	1,29	0,43	32,60	4,30	25,30	0,08	0,00	2,10	0,00
	Kakaové toboly, nepražené, drcené, Country Life	3,0 g	18 kcal	0,18	0,05	1,73	0,37	0,69						1,88	
	Nektarinky, jedy podíl, průměr	145,0 g	82 kcal	17,98	17,85	0,15	1,31	3,19	307,40	5,80	31,90	0,73	11,60	13,05	0,00
	Čekankový sirup, Original, 4Slim	8,0 g	12 kcal	0,38	0,38	0,00	0,00	5,70						0,00	
	<b>Suma jídlo</b>	<b>254,00 g</b>	<b>2074,2 kJ</b>	<b>59,57</b>	<b>20,12</b>	<b>11,54</b>	<b>34,82</b>	<b>14,40</b>	<b>553,60</b>	<b>61,43</b>	<b>320,24</b>	<b>3,57</b>	<b>11,60</b>	<b>21,38</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Těstoviny z červené čočky, suché, nepřipraveno	80,0 g	286 kcal	42,80	0,00	1,43	21,44	4,32		0,00	685,60	4,57		0,00	0,00
	Wolfferry Avokádový olej BIO	5,0 g	44 kcal	0,00		4,80	0,00								
	Cuketa	50,0 g	8 kcal	1,45	1,18	0,16	0,75	0,50	76,00	15,00	11,50	0,75	8,25	1,50	0,00
	Mrkev, syrová, průměr	100,0 g	36 kcal	7,14	4,74	0,24	0,93	2,44	320,00	33,00	35,00	0,30	5,90	69,00	0,00
	Tofu Natural, Lunter, bezlepkové	120,0 g	155 kcal	0,60	0,60	10,20	14,76	0,24	158,40	259,20	163,20	2,21	0,60	99,60	0,00
	Para ořechy - jádra	8,0 g	53 kcal	0,28	0,11	5,34	1,09	0,65	51,60	10,56	54,00	0,27	0,06	0,16	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>363,00 g</b>	<b>2436,0 kJ</b>	<b>52,27</b>	<b>6,64</b>	<b>22,17</b>	<b>38,97</b>	<b>8,15</b>	<b>606,00</b>	<b>317,76</b>	<b>949,30</b>	<b>8,10</b>	<b>14,81</b>	<b>170,26</b>	<b>0,00</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Káva, espresso, průměr, bez cukru, horký nápoj	35,0 g	1 kcal	0,00	0,00	0,06	0,04	0,00	40,25	0,70	2,45	0,05	0,07	4,90	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>35,00 g</b>	<b>2,8 kJ</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,06</b>	<b>0,04</b>	<b>0,00</b>	<b>40,25</b>	<b>0,70</b>	<b>2,45</b>	<b>0,05</b>	<b>0,07</b>	<b>4,90</b>	<b>0,00</b>
<b>Večeře</b>															
	Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	174,0 g	261 kcal	0,17	0,17	19,49	21,75	0,00	197,91	77,98	218,92	2,41	0,00	348,00	636,52
	Chléb, žitný	90,0 g	221 kcal	38,25	3,47	2,97	7,65	5,22	149,40	65,70	112,50	2,55	0,36	594,00	0,00
	Olomoucký tvarůžek pravý, tvarůžky, syrečky, zrající nízkotuč	100,0 g	127 kcal	1,00	0,00	0,60	29,00	0,00	100,00	130,00	270,00	0,30	0,00	2000,00	3,00
	Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	30,0 g	77 kcal	0,00	0,00	4,86	8,19	0,00	36,00	261,00	168,00	0,11	0,00	180,00	11,10
	Máslo přepuštěné, maselný olej bezvodý, ghee, ghi, průměr	4,0 g	35 kcal	0,00	0,00	3,98	0,01	0,00	0,20	0,16	0,12	0,00	0,00	0,08	10,24
	Okurka, okurky, toupáná, syrová, průměr	100,0 g	12 kcal	2,16	1,38	0,16	0,59	0,70	136,00	14,00	21,00	0,22	3,20	2,00	0,00
	Kečluben, syrový, průměr	71,0 g	14 kcal	1,85	1,85	0,07	1,21	2,56	248,50	17,04	32,66	0,28	44,02	14,20	0,00
	Jablko, syrové, se slupkou, průměr	105,0 g	55 kcal	14,50	10,91	0,18	0,27	2,00	112,35	6,30	11,55	0,13	4,83	1,05	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>674,00 g</b>	<b>3354,9 kJ</b>	<b>57,93</b>	<b>17,77</b>	<b>32,31</b>	<b>68,67</b>	<b>10,47</b>	<b>980,36</b>	<b>572,18</b>	<b>834,75</b>	<b>6,00</b>	<b>52,41</b>	<b>3139,33</b>	<b>660,86</b>
	<b>Suma</b>		<b>1880 kcal</b>	<b>169,77</b>	<b>44,53</b>	<b>66,08</b>	<b>142,50</b>	<b>33,02</b>	<b>2180,21</b>	<b>952,07</b>	<b>2106,74</b>	<b>17,71</b>	<b>78,89</b>	<b>3335,87</b>	<b>660,86</b>

Jídelníček: Den 2

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe [mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Pernerka Mouka špaldová celozrná hladká	65,0 g	231 kcal	44,53	0,52	1,43	7,15								
	Kefírové mléko Kunin, 1,5% tuku, bez příchutí	120,0 g	49 kcal	4,20	3,96	1,80	3,96	0,00	180,00	144,00	120,00	0,06	1,20	46,80	7,20
	Večiče čerstvé, z obchodní sítě, průměr	58,0 g	87 kcal	0,06	0,06	6,50	7,25	0,00	65,97	25,99	72,97	0,80	0,00	116,00	212,17
	Proteinový prášek, POWERPLAY High Protein 90, Cokoláda, IsoStar Kypřička, jedlá soda	10,0 g	37 kcal	0,34	0,10	0,27	8,10			90,00			10,70	25,83	
	Alinatura BIO Jablčný ocet	5,0 g	0 kcal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1368,00	0,00
	Milko Recký jogurt 0% bílý	140,0 g	81 kcal	5,32	3,78	0,42	14,00							39,20	
	100% Kešu máslo jemné, krém z kešu ořechů, Balíček zdraví	10,0 g	57 kcal	3,27	0,56	4,63	1,53	0,30	56,50	4,50	49,00	0,60	0,00	1,60	0,00
	Čekankový sirup, Original, 4Slim	5,0 g	8 kcal	0,24	0,24	0,00	0,00	3,57						0,00	
	Borůvky, syrové, průměr	61,0 g	32 kcal	7,26	6,08	0,20	0,45	1,58	46,97	3,66	7,32	0,17	5,92	0,61	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>479,00 g</b>	<b>2438,7 kJ</b>	<b>65,31</b>	<b>15,39</b>	<b>15,27</b>	<b>42,46</b>	<b>5,46</b>	<b>349,44</b>	<b>268,15</b>	<b>249,29</b>	<b>1,64</b>	<b>17,82</b>	<b>1598,04</b>	<b>219,37</b>
<b>Oběd</b>															
	Brambory, vařené ve slupce, dužina, bez soli, průměr	250,0 g	218 kcal	50,33	2,18	0,25	4,68	3,83	947,50	12,50	110,00	0,78	32,50	10,00	0,00
	Treska (seďa), tichomořská, pečená nebo grilovaná, průměr	150,0 g	157 kcal	0,00	0,00	1,22	34,43	0,00	775,50	13,50	334,50	0,50	4,50	136,50	70,50
	Oljev salátový	12,0 g	106 kcal	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Cibule, syrová, průměr	50,0 g	20 kcal	4,67	2,12	0,05	0,55	0,85	73,00	11,50	14,50	0,11	3,70	2,00	0,00
	Kečluben, syrový, průměr	142,0 g	27 kcal	3,69	3,69	0,14	2,41	5,11	497,00	34,08	65,32	0,57	88,04	28,40	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	85,0 g	15 kcal	3,33	2,21	0,17	0,75	1,02	201,45	8,50	20,40	0,23	10,80	4,25	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>689,00 g</b>	<b>2276,0 kJ</b>	<b>62,02</b>	<b>10,20</b>	<b>13,83</b>	<b>42,81</b>	<b>10,81</b>	<b>2494,45</b>	<b>80,08</b>	<b>544,72</b>	<b>2,18</b>	<b>139,54</b>	<b>181,15</b>	<b>70,50</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Bombus Raw energy maracuja & coconut	70,0 g	277 kcal	32,69	31,36	13,01	2,72	9,24						11,20	
	Mléko kravské polotučné 1,5%, trvanlivé, průměr	100,0 g	47 kcal	4,90	4,90	1,50	3,30	0,00	140,00	120,00	92,00	0,02	0,20	41,70	8,00
	Káva, espresso, průměr, bez cukru, hotový nápoj	35,0 g	1 kcal	0,00	0,00	0,06	0,04	0,00	40,25	0,70	2,45	0,05	0,07	4,90	0,00
	Meloun vodní, červený, syrový, jedy podíl, průměr	150,0 g	46 kcal	11,33	9,30	0,23	0,92	0,60	168,00	10,50	16,50	0,36	12,15	1,50	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>355,00 g</b>	<b>1546,1 kJ</b>	<b>48,92</b>	<b>45,56</b>	<b>14,79</b>	<b>6,98</b>	<b>9,84</b>	<b>348,25</b>	<b>131,20</b>	<b>110,95</b>	<b>0,43</b>	<b>12,42</b>	<b>59,30</b>	<b>8,00</b>
<b>Večeře</b>															
	Wolfberry Avokádový olej BIO	15,0 g	133 kcal	0,00		14,40	0,00								
	Kucharek Worcestr omáčka	15,0 g	15 kcal	3,60	2,55	0,08	0,08							198,00	
	Country life Umecet	15,0 g	3 kcal	0,51		0,00	0,12	0,03						1506,00	
	Citronová šťáva, syrová, juice	30,0 g	8 kcal	2,59	0,72	0,00	0,11	0,12	37,20	2,10	1,80	0,01	13,80	0,30	0,00
	Semena dýhová, tykвовá, jádra, suchá, průměr	3,0 g	16 kcal	0,14	0,04	1,47	0,91	0,18	24,27	1,38	36,99	0,26	0,06	0,21	0,00
	Bio sezam bílý loupaný, Tesco Organic	4,0 g	25 kcal	0,47	0,02	2,45	0,82	0,46	14,80	2,40	26,68	0,25	0,00	0,04	0,00
	Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	74,0 g	23 kcal	4,46	3,11	0,22	0,73	1,04	156,14	5,18	19,24	0,32	94,50	2,96	0,00
	Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	146,0 g	18 kcal	3,15	2,01	0,23	0,86	1,02	198,56	20,44	30,66	0,32	4,67	2,92	0,00
	Obilninae tvaržský kousky s kminem, A.W.	75,0 g	97 kcal	1,95	1,95	0,30	21,00	0,00	187,50	300,00	300,00	0,45	0,08	1406,25	0,75
	Kaiserka natural, Tesco	97,5 g	263 kcal	50,60	1,79	1,58	9,11	3,28	105,30	92,63	97,50	3,20	0,00	536,25	0,00
	Kuře, nohy a stehna, maso, pečené, průměr	41,3 g	69 kcal	0,00	0,00	2,84	10,02	0,00	92,56	4,55	70,66	0,55	0,00	39,26	30,99
	Oljev salátový	2,8 g	24 kcal	0,00	0,00	2,75	0,00	0,00	0,03	0,03	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00
	Máslo, čerstvé, nesolené, průměr	5,5 g	39 kcal	0,00	0,00	4,47	0,05	0,00	1,32	1,32	1,32	0,00	0,00	0,61	11,85
	Sůl, stolní	,1 g	0 kcal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,01	0,03	0,00	0,00	0,00	53,39	0,00
	Paprika červená (mletá)	,3 g	1 kcal	0,10	0,09	0,04	0,04	0,06	6,45	0,50	0,96	0,07	0,00	0,09	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>524,50 g</b>	<b>3070,5 kJ</b>	<b>67,58</b>	<b>12,29</b>	<b>30,83</b>	<b>43,85</b>	<b>6,19</b>	<b>824,14</b>	<b>430,55</b>	<b>585,82</b>	<b>5,45</b>	<b>113,10</b>	<b>3746,33</b>	<b>43,59</b>
<b>Druhá Večeře</b>															
	Crème boule - Coconut heaven	30,0 g	125 kcal	17,10	14,10	6,00	1,50	2,58						2,40	
	Švestky, ryngle, syrové, různé druhy, průměr	60,0 g	28 kcal	6,85	5,95	0,17	0,42	0,96	94,20	3,60	9,60	0,10	5,70	0,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>90,00 g</b>	<b>636,3 kJ</b>	<b>23,95</b>	<b>20,05</b>	<b>6,17</b>	<b>1,92</b>	<b>3,54</b>	<b>94,20</b>	<b>3,60</b>	<b>9,60</b>	<b>0,10</b>	<b>5,70</b>	<b>2,40</b>	<b>0,00</b>
	<b>Suma</b>		<b>2382 kcal</b>	<b>267,77</b>	<b>103,49</b>	<b>80,89</b>	<b>138,02</b>	<b>35,84</b>	<b>4110,48</b>	<b>913,58</b>	<b>1500,38</b>	<b>9,79</b>	<b>288,57</b>	<b>5587,22</b>	<b>341,46</b>

Jídelníček: Den 3

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Ječné vločky, Bio Harmonie	55,0 g	184 kcal	34,65	1,10	1,16	6,05	5,39	244,20	20,90	188,10	1,54	0,00	102,85	0,00
	Allnature BIO Chia semínka	5,0 g	20 kcal	1,80	0,11	1,70	1,00							1,80	
	Bio kešu jádra, The Fresh Company	5,0 g	30 kcal	1,50	0,30	2,20	0,90	0,17	33,00	1,85	29,65	0,33	0,03	0,63	0,00
	Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	5,0 g	32 kcal	0,35	0,13	3,26	0,76	0,34	22,05	4,90	17,30	0,15	0,07	0,10	0,00
	Keřřové mléko nízkotučné, 1,2% tuku	100,0 g	41 kcal	4,10	4,10	1,20	3,30	0,00	150,00	120,00	100,00	0,05	1,00	42,00	6,00
	Milko Recký jogurt 0% bílý	140,0 g	81 kcal	5,32	3,78	0,42	14,00							39,20	
	Para ořechy - jádra	8,0 g	53 kcal	0,28	0,11	5,34	1,09	0,65	51,60	10,56	54,00	0,27	0,06	0,16	0,00
	Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	135,2 g	65 kcal	15,03	12,49	0,53	1,89	2,70	350,17	17,58	31,10	0,53	13,52	1,35	0,00
	Koňopné semínko, semeno, průměr	3,0 g	17 kcal	0,26	0,05	1,46	0,95	0,12	36,00	2,10	49,50	0,24	0,02	0,15	0,00
	<b>Suma jídla</b>	<b>456,20 g</b>	<b>2181,6 kJ</b>	<b>63,30</b>	<b>22,16</b>	<b>17,27</b>	<b>29,94</b>	<b>9,36</b>	<b>887,02</b>	<b>177,89</b>	<b>469,65</b>	<b>3,11</b>	<b>14,68</b>	<b>188,24</b>	<b>6,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Lasagne Bolognese, Tesco	400,0 g	694 kcal	48,00	9,20	40,00	33,20	5,60						1668,00	
	<b>Suma jídla</b>	<b>400,00 g</b>	<b>2904,0 kJ</b>	<b>48,00</b>	<b>9,20</b>	<b>40,00</b>	<b>33,20</b>	<b>5,60</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1668,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Bombus Raw energy coconut & cocoa	50,0 g	200 kcal	24,15	22,05	9,00	2,52	6,35						7,60	
	<b>Suma jídla</b>	<b>50,00 g</b>	<b>837,0 kJ</b>	<b>24,15</b>	<b>22,05</b>	<b>9,00</b>	<b>2,52</b>	<b>6,35</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>7,60</b>	<b>0,00</b>
<b>Večeře</b>															
	Olomoucký tvarůžek pravý, tvarůžky, syrečky, zrající nízkotuč	50,0 g	64 kcal	0,50	0,00	0,30	14,50	0,00	50,00	65,00	135,00	0,15	0,00	1000,00	1,50
	Chléb, celozrnný žitný, průměr	84,0 g	198 kcal	34,44	0,45	2,60	7,31	5,46	174,72	57,12	149,52	2,41	0,00	563,64	0,00
	<b>Suma jídla</b>	<b>134,00 g</b>	<b>1095,5 kJ</b>	<b>34,94</b>	<b>0,45</b>	<b>2,90</b>	<b>21,81</b>	<b>5,46</b>	<b>224,72</b>	<b>122,12</b>	<b>284,52</b>	<b>2,56</b>	<b>0,00</b>	<b>1563,64</b>	<b>1,50</b>
	<b>Suma</b>		<b>1677 kcal</b>	<b>170,39</b>	<b>53,86</b>	<b>69,17</b>	<b>87,47</b>	<b>26,77</b>	<b>1111,74</b>	<b>300,01</b>	<b>754,17</b>	<b>5,67</b>	<b>14,68</b>	<b>3427,48</b>	<b>7,50</b>

Jídelníček: Den 4

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Zrna, rýžová mouka, bílá	55,0 g	201 kcal	44,07	0,07	0,78	3,27	1,32	41,80	5,50	53,90	0,19	0,00	0,00	0,00
	Vejece čerstvé, z obchodní sítě, průměr	68,0 g	102 kcal	0,07	0,07	7,62	8,50	0,00	77,35	30,47	85,56	0,94	0,00	136,00	248,75
	Keřir polotučný, 1,5%tuku, průměr	120,0 g	60 kcal	4,92	4,92	1,80	4,08	0,00	180,00	144,00	120,00	0,06	1,20	60,00	7,20
	90 Whey protein ISOLATE, vanilková příchuť, ProCore	10,0 g	37 kcal	0,53	0,53	0,04	8,78	0,05	39,00	29,20				10,40	
	Vyvarh měkký odušněný, 0,2% tuku, průměr	125,0 g	94 kcal	5,00	5,00	0,25	16,88	0,00	175,00	150,00	237,50	0,50	0,88	50,00	1,25
	Broskve, broskvev, syrové, jediný podíl, průměr	79,0 g	31 kcal	7,54	6,63	0,20	0,72	1,52	150,10	4,74	15,80	0,20	5,21	0,00	0,00
	Cekankový sirup, Original, 4Stim	10,0 g	16 kcal	0,47	0,47	0,00	0,00	7,13							0,00
	Mandlové máslo, hladké, bez přidané soli	15,0 g	92 kcal	1,28	0,66	8,33	3,15	1,55	112,20	52,05	76,20	0,52	0,00	1,05	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>482,00 g</b>	<b>2648,8 kJ</b>	<b>63,87</b>	<b>18,34</b>	<b>19,01</b>	<b>45,38</b>	<b>11,57</b>	<b>775,45</b>	<b>415,96</b>	<b>588,96</b>	<b>2,42</b>	<b>7,29</b>	<b>257,45</b>	<b>257,20</b>
<b>Oběd</b>															
	Losos (chínok), pečený nebo grilovaný, průměr	220,0 g	508 kcal	0,00	0,00	29,44	56,58	0,00	1111,00	61,60	816,20	2,00	9,02	132,00	187,00
	Brambory, vařené ve slupce, dužina, bez soli, průměr	300,0 g	262 kcal	60,39	2,61	0,30	5,61	4,59	1137,00	15,00	132,00	0,93	39,00	12,00	0,00
	Salát ledový, čerstvý, Iceberg letuce, evropské zdroje	100,0 g	13 kcal	1,57	1,55	0,20	1,00	1,80	160,00	19,00	20,00	0,50	3,90	12,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>620,00 g</b>	<b>3277,4 kJ</b>	<b>61,96</b>	<b>4,16</b>	<b>29,94</b>	<b>63,19</b>	<b>6,39</b>	<b>2408,00</b>	<b>95,60</b>	<b>968,20</b>	<b>3,43</b>	<b>51,92</b>	<b>156,00</b>	<b>187,00</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Keřir polotučný, 1,5%tuku, průměr	100,0 g	50 kcal	4,10	4,10	1,50	3,40	0,00	150,00	120,00	100,00	0,05	1,00	50,00	6,00
	Miša, zmrzlina, tvarohový krém s kakaovou polevou	30,0 g	79 kcal	7,20	5,21	4,80	2,31	0,27	71,40	42,60	34,50	0,31	0,15	17,10	18,00
	Jáhody, syrové, průměr	300,0 g	83 kcal	16,32	14,67	0,90	2,01	6,72	459,00	48,00	72,00	1,23	176,40	3,00	0,00
	Jogurt bílý smetanový 10% tuku, PRŮMĚR	75,0 g	89 kcal	2,78	2,78	7,50	2,33	0,00	105,00	90,00	67,50	0,04	0,75	37,50	27,75
	<b>Suma jídlo</b>	<b>505,00 g</b>	<b>1257,5 kJ</b>	<b>30,40</b>	<b>26,75</b>	<b>14,70</b>	<b>10,05</b>	<b>6,99</b>	<b>785,40</b>	<b>300,60</b>	<b>274,00</b>	<b>1,62</b>	<b>178,30</b>	<b>107,60</b>	<b>51,75</b>
<b>Večeře</b>															
	Kaiserka natural, Tesco	130,0 g	351 kcal	67,47	2,39	2,11	12,14	4,37	140,40	123,50	130,00	4,26	0,00	715,00	0,00
	Jihočeské máslo, Madeta, průměr	20,0 g	146 kcal	0,16	0,16	16,40	0,16	0,00						1,68	
	Tavený sýr ochucený 30% t.v.s., PRŮMĚR	20,0 g	37 kcal	1,18	1,18	2,20	3,10	0,00	41,40	124,20	186,20	0,19	0,00	227,60	5,00
	AW Olomoucké tvarůžky Věnečky	100,0 g	129 kcal	2,60	2,60	0,50	28,00							2000,00	
	Para ořechy - jádra	8,0 g	53 kcal	0,28	0,11	5,34	1,09	0,65	51,60	10,56	54,00	0,27	0,06	0,16	0,00
	Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	164,0 g	51 kcal	9,89	6,89	0,49	1,62	2,31	346,04	11,48	42,64	0,71	209,43	6,56	0,00
	Jáhody, syrové, průměr	100,0 g	28 kcal	5,44	4,89	0,30	0,67	2,24	153,00	16,00	24,00	0,41	58,80	1,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>542,00 g</b>	<b>3324,9 kJ</b>	<b>87,02</b>	<b>18,22</b>	<b>27,34</b>	<b>46,79</b>	<b>9,57</b>	<b>732,44</b>	<b>285,74</b>	<b>436,84</b>	<b>5,84</b>	<b>268,28</b>	<b>2952,00</b>	<b>5,00</b>
	<b>Suma</b>		<b>2512 kcal</b>	<b>243,25</b>	<b>67,48</b>	<b>90,99</b>	<b>165,40</b>	<b>34,52</b>	<b>4701,29</b>	<b>1097,91</b>	<b>2268,00</b>	<b>13,31</b>	<b>505,79</b>	<b>3473,05</b>	<b>500,95</b>

Jídelníček: Den 5

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Večeje čerstvé, z obchodní sítě, průměr	68,0 g	102 kcal	0,07	0,07	7,62	8,50	0,00	77,35	30,47	85,56	0,94	0,00	136,00	248,75
	Jablko, syrové, se slupkou, průměr	211,0 g	110 kcal	29,14	21,92	0,36	0,55	4,01	225,77	12,66	23,21	0,25	9,71	2,11	0,00
	Pohanková mouka hladká, Bio Harmonie	55,0 g	188 kcal	35,20	0,28	1,27	6,60	1,98	374,00	18,15	144,65	1,21	0,00	2,20	0,00
	Vaječný bielek sušený	10,0 g	38 kcal	0,78	0,54	0,00	8,11	0,00	112,50	6,20	11,10	0,02	0,00	128,00	0,00
	Tvaroh měkký odtučněný, 0,2% tuku, průměr	125,0 g	94 kcal	5,00	5,00	0,25	16,88	0,00	175,00	150,00	237,50	0,50	0,88	50,00	1,25
	Káfirové mléko Kunin, 1,5% tuku, bez příchutí	100,0 g	41 kcal	3,50	3,30	1,50	3,30	0,00	150,00	120,00	100,00	0,05	1,00	39,00	6,00
	Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	10,0 g	64 kcal	0,70	0,26	6,52	1,52	0,67	44,10	9,80	34,60	0,29	0,13	0,20	0,00
	Čekankový sirup, Original, 45tím	10,0 g	16 kcal	0,47	0,47	0,00	0,00	7,13							0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>589,00 g</b>	<b>2729,1 kJ</b>	<b>74,86</b>	<b>31,84</b>	<b>17,51</b>	<b>45,46</b>	<b>13,79</b>	<b>1158,72</b>	<b>347,28</b>	<b>636,62</b>	<b>3,26</b>	<b>11,71</b>	<b>357,51</b>	<b>256,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Pečivo, žemle, houska, veľa (z pšeničných směsí), průměr	70,0 g	162 kcal	33,23	1,45	0,62	5,26	3,12	116,20	16,10	95,90	1,26	0,00	311,50	0,00
	Pstruh, duhový, divoký, pečený nebo grilovaný, PRŮMĚR	160,0 g	240 kcal	0,00	0,00	9,31	36,67	0,00	716,80	137,60	430,40	0,61	3,20	89,60	110,40
	Hajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	85,0 g	15 kcal	3,33	2,21	0,17	0,75	1,02	201,45	8,50	20,40	0,23	10,80	4,25	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>315,00 g</b>	<b>1746,2 kJ</b>	<b>36,57</b>	<b>3,66</b>	<b>10,11</b>	<b>42,68</b>	<b>4,14</b>	<b>1034,45</b>	<b>162,20</b>	<b>546,70</b>	<b>2,09</b>	<b>14,00</b>	<b>405,35</b>	<b>110,40</b>
<b>Večeře</b>															
	Maggi Cottage cheese čerstvý sýr přírodní	150,0 g	138 kcal	2,25	2,25	6,30	18,00								660,00
	Brambory, vařené ve slupce, dužina, bez soli, průměr	250,0 g	218 kcal	50,33	2,18	0,25	4,68	3,83	947,50	12,50	110,00	0,78	32,50	10,00	0,00
	Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	200,0 g	25 kcal	4,32	2,76	0,32	1,18	1,40	272,00	28,00	42,00	0,44	6,40	4,00	0,00
	Meštan vodní, červený, syrový, jedy podíl, průměr	350,0 g	106 kcal	26,43	21,70	0,53	2,14	1,40	392,00	24,50	38,50	0,84	28,35	3,50	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>950,00 g</b>	<b>2038,5 kJ</b>	<b>83,32</b>	<b>28,89</b>	<b>7,40</b>	<b>25,99</b>	<b>6,63</b>	<b>1611,50</b>	<b>65,00</b>	<b>190,50</b>	<b>2,06</b>	<b>67,25</b>	<b>677,50</b>	<b>0,00</b>
	<b>Suma</b>		<b>1557 kcal</b>	<b>194,74</b>	<b>64,38</b>	<b>35,01</b>	<b>114,13</b>	<b>24,55</b>	<b>3804,67</b>	<b>574,48</b>	<b>1373,82</b>	<b>7,41</b>	<b>92,96</b>	<b>1440,36</b>	<b>366,40</b>

## Příloha č. 9: Záznam aktivit účastnice č. 4

						průměrný denní výdej		2136,644693	
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
spánek	9	1	7030	615,75	úklid domu	1,5	2,3	5052	236,0366375
darování krve	1	1	9080	68,416	vaření	1	2	5050	136,8328333
řzení	1,5	1,5	9070	153,94					0
kosmetika	2	1	9080	136,83					
chůze	1	2,8	17151	191,57					
práce na počítači	7	1,3	11582	622,59 1789,1					372,8694708
									2161,958767
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
spánek	8	1	7030	547,331	čtení časopisu	1,5	1,5	8060	153,9368375
chůze během dne	1	2,8	17151	191,566					
práce na počítači	8	1,3	11582	711,531					
vaření	1	2,5	5010	171,041					
sledování videí	4	1,3	9090	355,765					
úklid domu (luxování)	0,5	2,3	5052	78,6789 2055,9					153,9389375
									2209,850258
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
spánek	9	1	7030	615,748					
jízda na kole 14km (rychlost cca 13-25km/h)	1	5,8	1019	396,815					
práce na počítači	6	1,3	11582	533,648					
čas s kamarády v kavárně	3	1,3	9055	266,824					
chůze	1	2,8	17151	191,566					
koukání na seriál	4	1	7020	273,666 2004,6					
									2004,601008
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
spánek	9	1	7030	615,748	úklid	1,5	2,3	5052	236,0366375
procházka	2	2,3	17150	314,716	vaření	1,5	2	5050	205,24925
opalování	5	1	7011	342,092					
bazén	1	1,3	2135	88,9413					
posezení s kamarády	2	1,3	9055	177,883					
koukání na film	2	1	7020	136,833 1676,2					441,2858875
									2117,488096
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
spánek	9	1	7030	615,748	plavání	0,5	3,5	18350	119,7287292
form factory body pump	1	7,5	2040	513,123					
protažení	0,5	2,3	2101	78,6789					
chůze během dne	2	2,8	17151	383,132					
koukání na seriál	6	1	7020	410,499					
opalování	1	1	7011	68,4164 2069,6					119,7287292
									2189,325333

## Příloha č. 10: Propočet zápisu jídelníčku účastnice č. 4

Bilance Návrh -  
Datum 19.8.2024  
Klient MS 8

Jolana Zemanová



### Základní přehled

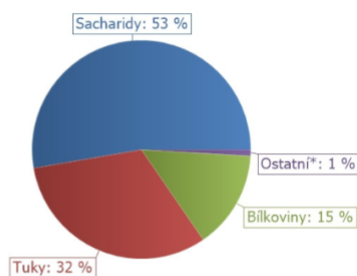
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	1396 kcal	184,0 g	46,2 g	49,4 g	21,9 g	50,7 g	15,5 g	185,6 mg	483,3 mg	58,0 mg
<b>DDD / cíl</b>	65 %	63 %	56 %	77 %	109 %	53 %	52 %	62 %	48 %	61 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	6 mg	1205 mg	1434 mg	675 mg	163 mg
<b>DDD / cíl</b>	40 %	OK	72 %	96 %	54 %

### Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	0,6 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	17,5 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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



\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

### Rozložení energie v jídlech

Energie Návrh -

Sestavil: Jolana Zemanová

Sestava	Den	Přijata Celkem	Přijata Tuky	Přijata Bílkoviny	Přijata Sacharidy	Přijata Cukry	Přijata Ostatní	Vláknina [g]	-	BMR	PAL	CEV	Aktivity	Vydaná Celkem	Bilance
<b>Návrh -</b>															
	Den 1	1379,0	535,95	281,70	585,58	266,64	0,83	9,49	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1379 kcal
	Den 2	1160,4	325,21	150,31	668,87	168,77	0,01	16,13	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1160 kcal
	Den 3	1630,4	488,92	218,51	900,60	128,39	0,19	24,68	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1630 kcal
	Den 4	1533,7	527,43	192,84	794,49	122,08	0,32	21,95	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1534 kcal
	Den 5	1277,3	307,74	186,78	787,83	253,13	0,57	5,17	-	0,00	1,50	0,00	0,00	0,00	1277 kcal
	<i>Průměr sestavy</i>	<i>1396,18</i>	<i>437,1</i>	<i>206,03</i>	<i>747,47</i>	<i>187,80</i>	<i>0,38</i>	<i>15,48</i>	-	<i>0,00</i>	<i>1,50</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>1396 kcal</i>



Jídelníček: Den 1

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Rohlík pšeničný bílý, průměr	43,0 g	107 kcal	21,78	0,45	0,58	3,19	1,36	43,00	6,88	33,54	0,57	0,00	193,93	0,00
	Med, různé druhy, průměr	3,0 g	9 kcal	2,47	2,46	0,00	0,01	0,01	1,56	0,18	0,12	0,01	0,02	0,12	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	46,00 g	484,5 kJ	24,25	2,91	0,58	3,20	1,36	44,56	7,06	33,66	0,58	0,02	194,05	0,00
<b>Přesnídávka</b>															
	Kobliha, zákusek, čokoláda, slazené nebo s polevou, průměr	65,0 g	268 kcal	35,88	20,75	12,94	2,93	1,43	68,90	138,45	105,30	2,33	0,07	221,00	37,05
	<i>Suma jídlo</i>	65,00 g	1121,4 kJ	35,88	20,75	12,94	2,93	1,43	68,90	138,45	105,30	2,33	0,07	221,00	37,05
<b>Oběd</b>															
	Vepřové maso, panenka, vysoký roštěnec, vykostěné, libové, syrové	150,0 g	189 kcal	0,00	0,00	4,55	34,52	0,00	598,50	7,65	327,00	1,22	0,45	83,25	85,35
	Allnature GHI čisté	15,0 g	132 kcal	0,00		14,85	0,00								
	Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	150,0 g	129 kcal	30,02	1,28	0,15	2,57	2,10	492,00	12,00	60,00	0,47	11,10	7,50	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	60,0 g	11 kcal	2,35	1,56	0,12	0,53	0,72	142,20	6,00	14,40	0,16	7,62	3,00	0,00
	Cibule, syrová, průměr	75,0 g	30 kcal	7,01	3,18	0,08	0,83	1,28	109,50	17,25	21,75	0,16	5,55	3,00	0,00
	Ocet kvasný lihový, ochucený 8%, Bzenecký	5,0 g	1 kcal	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,10	0,30	0,20	0,00	0,00	0,00	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	455,00 g	2059,3 kJ	39,38	6,02	19,74	38,43	4,10	1342,30	43,20	423,35	2,00	24,72	96,75	85,35
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Meloun vodní, červený, syrový, jedy podíl, průměr	500,0 g	152 kcal	37,75	31,00	0,75	3,05	2,00	560,00	35,00	55,00	1,20	40,50	5,00	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	500,00 g	635,0 kJ	37,75	31,00	0,75	3,05	2,00	560,00	35,00	55,00	1,20	40,50	5,00	0,00
<b>Večeře</b>															
	Galbani Mozzarella, měkký plnotučný nezrající pařený sýr v ná	125,0 g	295 kcal	2,50	1,25	22,50	21,25	0,00	118,75	913,75	655,00	0,31	0,00	365,00	67,50
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	50,0 g	9 kcal	1,96	1,30	0,10	0,44	0,60	118,50	5,00	12,00	0,14	6,35	2,50	0,00
	Olej olivový	4,0 g	35 kcal	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
	Papadim s Balzamikový ocet	10,0 g	11 kcal	2,40	2,40	0,00	0,03							5,60	
	<i>Suma jídlo</i>	189,00 g	1469,8 kJ	6,86	4,95	26,60	21,72	0,60	237,29	918,79	667,00	0,47	6,35	373,18	67,50
	<i>Suma</i>		1379 kcal	144,12	65,63	60,61	69,33	9,49	2253,05	1142,50	1284,31	6,59	71,65	889,98	189,90

Jídelníček: Den 2

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Emco Super kaše 2 druhy čokolády	55,0 g	199 kcal	31,90	7,59	4,02	6,60	6,05						169,40	
	Borůvky	30,0 g	12 kcal	2,18	2,22	0,18	0,18	1,44	21,90	3,90	3,90	0,22	8,82	0,30	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>85,00 g</b>	<b>885,7 kJ</b>	<b>34,08</b>	<b>9,81</b>	<b>4,19</b>	<b>6,78</b>	<b>7,49</b>	<b>21,90</b>	<b>3,90</b>	<b>3,90</b>	<b>0,22</b>	<b>8,82</b>	<b>169,70</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrná loupáná jasmínová, su	100,0 g	369 kcal	78,40	0,00	0,60	7,00	0,97	115,00	28,00	115,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Cizrna, syrová	30,0 g	103 kcal	15,19	3,21	1,81	5,79	3,01	262,50	31,50	109,80	1,87	1,20	7,20	0,00
	Pasírovaná rajčata, Cirio	50,0 g	18 kcal	3,15	2,20	0,05	0,60	0,55	103,50	17,00	10,00	0,67	3,95	73,00	0,00
	Kokosové mléko	50,0 g	113 kcal	1,67	1,65	11,92	1,15	1,10	131,50	8,00	50,00	0,82	1,40	7,50	0,00
	Cibule, syrová, průměr	20,0 g	8 kcal	1,87	0,85	0,02	0,22	0,34	29,20	4,60	5,80	0,04	1,48	0,80	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>250,00 g</b>	<b>2553,4 kJ</b>	<b>100,27</b>	<b>7,91</b>	<b>14,40</b>	<b>14,76</b>	<b>5,97</b>	<b>641,70</b>	<b>89,10</b>	<b>290,60</b>	<b>4,20</b>	<b>8,03</b>	<b>88,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Míša, zmrzlina, tvarohový krém s kakaovou polevou	47,0 g	124 kcal	11,28	8,15	7,52	3,62	0,42	111,86	66,74	54,05	0,48	0,24	26,79	28,20
	Hroznové víno, hrozný, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, pr	50,0 g	34 kcal	9,05	7,74	0,08	0,36	0,60	95,50	5,00	10,00	0,18	5,40	1,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>97,00 g</b>	<b>661,0 kJ</b>	<b>20,33</b>	<b>15,89</b>	<b>7,60</b>	<b>3,98</b>	<b>1,02</b>	<b>207,36</b>	<b>71,74</b>	<b>64,05</b>	<b>0,66</b>	<b>5,64</b>	<b>27,79</b>	<b>28,20</b>
<b>Druhá Večeře</b>															
	Balkánský sýr bez příchutě, Madeta	40,0 g	103 kcal	0,72	0,72	7,60	8,00	0,00	50,00	443,60	291,60	0,36	0,00	611,60	35,20
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	50,0 g	9 kcal	1,96	1,30	0,10	0,44	0,60	118,50	5,00	12,00	0,14	6,35	2,50	0,00
	Pápička, sladká, červená, syrová, průměr	74,0 g	23 kcal	4,46	3,11	0,22	0,73	1,04	156,14	5,18	19,24	0,32	94,50	2,96	0,00
	Jogurt bílý 3.5% tuku, PRŮMĚR	70,0 g	46 kcal	2,80	2,80	2,66	2,31	0,00	112,00	91,00	70,00	0,04	0,70	35,00	9,80
	<b>Suma jídlo</b>	<b>234,00 g</b>	<b>755,1 kJ</b>	<b>9,94</b>	<b>7,93</b>	<b>10,58</b>	<b>11,48</b>	<b>1,64</b>	<b>436,64</b>	<b>544,78</b>	<b>392,84</b>	<b>0,85</b>	<b>101,55</b>	<b>652,06</b>	<b>45,00</b>
	<b>Suma</b>		<b>1160 kcal</b>	<b>164,62</b>	<b>41,54</b>	<b>36,78</b>	<b>36,99</b>	<b>16,13</b>	<b>1307,60</b>	<b>709,52</b>	<b>751,39</b>	<b>5,92</b>	<b>124,03</b>	<b>938,05</b>	<b>73,20</b>

Jídelníček: Den 3

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Milko Řecký jogurt 0% bílý	140,0 g	81 kcal	5,32	3,78	0,42	14,00							39,20	
	Jeníkův lup Cereální polštářky s náplní s čokoládovou příchutí, Bon	40,0 g	175 kcal	25,20	13,20	6,00	3,32	3,04						33,20	
	<i>Suma jídlo</i>	<i>180,00 g</i>	<i>1070,0 kJ</i>	<i>30,52</i>	<i>16,98</i>	<i>6,42</i>	<i>17,32</i>	<i>3,04</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>0,00</i>	<i>72,40</i>	<i>0,00</i>
<b>Oběd</b>															
	Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrnná loupáná jasmínová, su	100,0 g	369 kcal	78,40	0,00	0,60	7,00	0,97	115,00	28,00	115,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Čizna, syrová	30,0 g	103 kcal	15,19	3,21	1,81	5,79	3,01	262,50	31,50	109,80	1,87	1,20	7,20	0,00
	Pasírovaná rajčata, Cirio	50,0 g	18 kcal	3,15	2,20	0,05	0,60	0,55	103,50	17,00	10,00	0,67	3,95	73,00	0,00
	Kokosové mléko	50,0 g	113 kcal	1,67	1,65	11,92	1,15	1,10	131,50	8,00	50,00	0,82	1,40	7,50	0,00
	Cibule, syrová, průměr	20,0 g	8 kcal	1,87	0,85	0,02	0,22	0,34	29,20	4,60	5,80	0,04	1,48	0,80	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	<i>250,00 g</i>	<i>2553,4 kJ</i>	<i>100,27</i>	<i>7,91</i>	<i>14,40</i>	<i>14,76</i>	<i>5,97</i>	<i>641,70</i>	<i>89,10</i>	<i>290,60</i>	<i>4,20</i>	<i>8,03</i>	<i>88,50</i>	<i>0,00</i>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, prů	100,0 g	146 kcal	1,83	0,66	14,66	2,00	6,70	485,00	12,00	52,00	0,55	10,00	7,00	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	100,0 g	18 kcal	3,92	2,60	0,20	0,88	1,20	237,00	10,00	24,00	0,27	12,70	5,00	0,00
	Cibule červená	30,0 g	12 kcal	2,49	1,27	0,03	0,36	0,30	43,80	6,90	8,70	0,06	2,22	1,20	0,00
	Citronová šťáva, syrová, juice	5,0 g	1 kcal	0,43	0,12	0,00	0,02	0,02	6,20	0,35	0,30	0,00	2,30	0,05	0,00
	Pochutiny, tortilla chipsy, bez příchuti	50,0 g	239 kcal	30,13	0,50	11,68	3,90	2,65	107,50	87,00	100,00	1,16	0,00	210,50	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	<i>285,00 g</i>	<i>1737,5 kJ</i>	<i>38,80</i>	<i>5,15</i>	<i>26,57</i>	<i>7,15</i>	<i>10,87</i>	<i>879,50</i>	<i>116,25</i>	<i>185,00</i>	<i>2,04</i>	<i>27,22</i>	<i>223,75</i>	<i>0,00</i>
<b>Večeře</b>															
	Řemeslný chléb s kváskem, kváskový	100,0 g	262 kcal	52,00	1,50	1,40	7,30	4,80	114,00	19,00	98,00	1,50	0,00	583,00	0,00
	Vejce čerstvé, z obchodní sítě, průměr	58,0 g	87 kcal	0,06	0,06	6,50	7,25	0,00	65,97	25,99	72,97	0,80	0,00	116,00	212,17
	<i>Suma jídlo</i>	<i>158,00 g</i>	<i>1460,7 kJ</i>	<i>52,06</i>	<i>1,56</i>	<i>7,90</i>	<i>14,55</i>	<i>4,80</i>	<i>179,97</i>	<i>44,99</i>	<i>170,97</i>	<i>2,31</i>	<i>0,00</i>	<i>699,00</i>	<i>212,17</i>
	<i>Suma</i>		<i>1630 kcal</i>	<i>221,65</i>	<i>31,60</i>	<i>55,29</i>	<i>53,78</i>	<i>24,68</i>	<i>1701,17</i>	<i>250,34</i>	<i>646,57</i>	<i>8,55</i>	<i>35,25</i>	<i>1083,65</i>	<i>212,17</i>

Jídelníček: Den 4

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Emco Super kaše 2 druhy čokolády	55,0 g	199 kcal	31,90	7,59	4,02	6,60	6,05						169,40	
	Borůvky, syrové, průměr	30,0 g	16 kcal	3,57	2,99	0,10	0,22	0,78	23,10	1,80	3,60	0,08	2,91	0,30	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>85,00 g</b>	<b>898,8 kJ</b>	<b>35,47</b>	<b>10,58</b>	<b>4,11</b>	<b>6,82</b>	<b>6,83</b>	<b>23,10</b>	<b>1,80</b>	<b>3,60</b>	<b>0,08</b>	<b>2,91</b>	<b>169,70</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Pasírovaná rajčata, Cirio	50,0 g	18 kcal	3,15	2,20	0,05	0,60	0,55	103,50	17,00	10,00	0,67	3,95	73,00	0,00
	Rýže jasmínová, Menu Gold, rýže dlouhozrná loupaná jasmínová, su	100,0 g	369 kcal	78,40	0,00	0,60	7,00	0,97	115,00	28,00	115,00	0,80	0,00	0,00	0,00
	Cizrna, syrová	30,0 g	103 kcal	15,19	3,21	1,81	5,79	3,01	262,50	31,50	109,80	1,87	1,20	7,20	0,00
	Kokosové mléko	50,0 g	113 kcal	1,67	1,65	11,92	1,15	1,10	131,50	8,00	50,00	0,82	1,40	7,50	0,00
	Cibule, syrová, průměr	20,0 g	8 kcal	1,87	0,85	0,02	0,22	0,34	29,20	4,60	5,80	0,04	1,48	0,80	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>250,00 g</b>	<b>2553,4 kJ</b>	<b>100,27</b>	<b>7,91</b>	<b>14,40</b>	<b>14,76</b>	<b>5,97</b>	<b>641,70</b>	<b>89,10</b>	<b>290,60</b>	<b>4,20</b>	<b>8,03</b>	<b>88,50</b>	<b>0,00</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Míša, zmrzlina, tvarohový krém s kakaovou polevou	47,0 g	124 kcal	11,28	8,15	7,52	3,62	0,42	111,86	66,74	54,05	0,48	0,24	26,79	28,20
	<b>Suma jídlo</b>	<b>47,00 g</b>	<b>517,0 kJ</b>	<b>11,28</b>	<b>8,15</b>	<b>7,52</b>	<b>3,62</b>	<b>0,42</b>	<b>111,86</b>	<b>66,74</b>	<b>54,05</b>	<b>0,48</b>	<b>0,24</b>	<b>26,79</b>	<b>28,20</b>
<b>Večeře</b>															
	Veje čerstvé, z obchodní sítě, průměr	116,0 g	174 kcal	0,12	0,12	12,99	14,50	0,00	131,94	51,99	145,95	1,61	0,00	232,00	424,35
	Rostlinný olej, olivový, průměr	4,0 g	35 kcal	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,04	0,04	0,00	0,02	0,00	0,08	0,00
	Řemeslný chléb s kváskem, kváskový	50,0 g	131 kcal	26,00	0,75	0,70	3,65	2,40	57,00	9,50	49,00	0,75	0,00	291,50	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>170,00 g</b>	<b>1423,8 kJ</b>	<b>26,12</b>	<b>0,87</b>	<b>17,69</b>	<b>18,15</b>	<b>2,40</b>	<b>188,98</b>	<b>61,53</b>	<b>194,95</b>	<b>2,38</b>	<b>0,00</b>	<b>523,58</b>	<b>424,35</b>
<b>Druhá Večeře</b>															
	Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, prů	60,0 g	87 kcal	1,10	0,40	8,80	1,20	4,02	291,00	7,20	31,20	0,33	6,00	4,20	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	50,0 g	9 kcal	1,96	1,30	0,10	0,44	0,60	118,50	5,00	12,00	0,14	6,35	2,50	0,00
	Cibule červená	10,0 g	4 kcal	0,83	0,42	0,01	0,12	0,10	14,60	2,30	2,90	0,02	0,74	0,40	0,00
	Citronová šťáva, syrová, juice	5,0 g	1 kcal	0,43	0,12	0,00	0,02	0,02	6,20	0,35	0,30	0,00	2,30	0,05	0,00
	Pochutiny, tortilla chipsy, bez příchuti	30,0 g	143 kcal	18,08	0,30	7,01	2,34	1,59	64,50	52,20	60,00	0,70	0,00	126,30	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>155,00 g</b>	<b>1024,1 kJ</b>	<b>22,40</b>	<b>2,54</b>	<b>15,91</b>	<b>4,12</b>	<b>6,33</b>	<b>494,80</b>	<b>67,05</b>	<b>106,40</b>	<b>1,18</b>	<b>15,39</b>	<b>133,45</b>	<b>0,00</b>
	<b>Suma</b>		<b>1534 kcal</b>	<b>195,54</b>	<b>30,05</b>	<b>59,64</b>	<b>47,46</b>	<b>21,95</b>	<b>1460,44</b>	<b>286,22</b>	<b>649,60</b>	<b>8,33</b>	<b>26,57</b>	<b>942,02</b>	<b>452,55</b>

Jídelníček: Den 5

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Makový závin, Olz	70,0 g	236 kcal	35,70	14,70	7,00	5,53	3,57						105,00	
	<b>Suma jídlo</b>	<b>70,00 g</b>	<b>988,4 kJ</b>	<b>35,70</b>	<b>14,70</b>	<b>7,00</b>	<b>5,53</b>	<b>3,57</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>105,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Oběd</b>															
	Don Pepe Originale pizza Hawaii	300,0 g	690 kcal	96,00	17,10	20,40	28,50							1548,00	
	<b>Suma jídlo</b>	<b>300,00 g</b>	<b>2886,0 kJ</b>	<b>96,00</b>	<b>17,10</b>	<b>20,40</b>	<b>28,50</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1548,00</b>	<b>0,00</b>
<b>Večeře</b>															
	Don Pepe Originale pizza Hawaii	100,0 g	230 kcal	32,00	5,70	6,80	9,50							516,00	
	Meloun vodní, červený, syrový, jedlý podíl, průměr	400,0 g	121 kcal	30,20	24,80	0,60	2,44	1,60	448,00	28,00	44,00	0,96	32,40	4,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>500,00 g</b>	<b>1470,0 kJ</b>	<b>62,20</b>	<b>30,50</b>	<b>7,40</b>	<b>11,94</b>	<b>1,60</b>	<b>448,00</b>	<b>28,00</b>	<b>44,00</b>	<b>0,96</b>	<b>32,40</b>	<b>520,00</b>	<b>0,00</b>
	<b>Suma</b>		<b>1277 kcal</b>	<b>193,90</b>	<b>62,30</b>	<b>34,80</b>	<b>45,97</b>	<b>5,17</b>	<b>448,00</b>	<b>28,00</b>	<b>44,00</b>	<b>0,96</b>	<b>32,40</b>	<b>2173,00</b>	<b>0,00</b>

## Příloha č. 11: Záznam aktivit účastnice č. 5

						průměrný denní výdej			
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
odběry krve	0,5	2,3	11650	72,0277583	odpočinek v posteli	1	1	07020	62,63283333
jízda v autě	0,5	2	09105	62,6328333	mytí nádobí	1	2	05041	125,2656667
brigáda v kavárně	6,5	3,8	08205	1547,03098	zametání a vytírání	0,5	3,3	05010	103,344175
chůze přes den	3	2,8	17151	526,1158	sezení s kamarádkami	2	1,3	09055	162,8453667
pilates full body	0,5	2,8	02105	87,6859667					
spánek	8,5	1	07030	532,379083					
				2827,87243					454,0880417 3281,960467
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
spánek	10	1	07030	626,328333	jízda v autě	0,25	2	09105	31,31641667
posilovna - záda (středně intenzivní)	1,25	3,5	02054	274,016846	sledování televize	1	1	07020	62,63283333
nákup	1	3,3	05060	206,68835	úklid doma - mytí koupelny	0,5	3,5	05130	108,6074583
brigáda v kavárně	6,5	3,8	08205	1547,03098	odpočinek	1	1	07020	62,63283333
chůze přes den	2	2,8	17151	350,743867					
zametání + vytírání podlahy	0,5	3,3	05010	103,344175					
				3108,15435					266,1895417 3374,343896
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
spánek	10	1	07030	626,328333	sezení v kavárně	0,5	1,3	09055	40,71134167
posilovna - prsa (intenzivní)	1,75	6	02050	657,64475	jízda autem	1	2	09105	125,2656667
sledování televize	2	1	07020	125,265667	sprcha	0,5	2	13050	62,63283333
kolečkové brusle (intenzivní)	1,5	9,8	15582	920,70265	odpočinek v posteli	2	1	07020	125,2656667
nákup	0,5	3,3	05060	103,344175	chůze přes den	2,5	2,8	17151	438,4298333
vaření snídaně, obědu a večeře	1,5	2	05050	187,8985	úklid doma - vysávání	0,25	2,5	05052	38,14552083
				2621,18408					831,4508625 3452,634938
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
Spánek	7,5	1	07030	469,74625	pilates (střední intenzita)	0,25	2,8	02105	43,84298333
Jízda v autě	2	2	09105	250,531333	sprcha	0,25	2	13050	31,31641667
sezení s kamarády	2	1,3	09055	162,845367	dělání snídaně, oběda a večeře	1,5	2	05050	187,8985
procházka s kočárkem	1,25	3,8	11805	297,505958	práce na počítači	1,25	1,3	11582	101,7783542
dělání si nehtů	2	2	13040	250,531333	odpočinek v posteli	2,5	1	07020	156,5820833
sezení s rodinou a hraní si s batoletem	2	2,3	05170	288,111033	chůze přes den	1,5	2,8	17151	263,0579
				1719,27128					784,4762375 2503,747513
aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal	aktivita	čas (v hodinách)	MET	code	kcal
Spánek	9,5	1	07030	595,011917					
brigáda v kavárně	10	3,8	08205	2380,04767					
dělání snídaně a obědu	0,5	2	05050	62,6328333					
jízda v autě	0,5	2	09105	62,6328333					
chůze přes den	3,5	2,8	17151	613,801767					
				3714,12702					3714,127017

## Příloha č. 12: Propoččet zápisu jídelníčku účastnice č. 5

Bilance Návrh -  
Datum 20.8.2024  
Klient TS 10

Jolana Zemanová



### Základní přehled

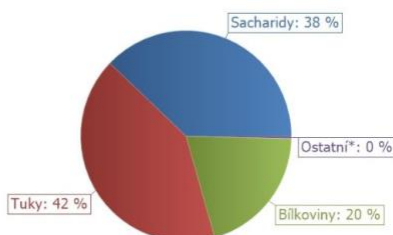
	Energie	Sacharidy	Cukry	Tuky	Sat. tuky	Bílkoviny	Vláknina	Cholest.	Vápník	Vit. C
<b>Průměr</b>	1649 kcal	156,1 g	44,0 g	76,1 g	30,5 g	83,5 g	12,4 g	409,8 mg	860,1 mg	56,4 mg
<b>DDD / Cíl</b>	51 %	32 %	53 %	75 %	152 %	85 %	41 %	137 %	86 %	59 %

	Železo	Sodík	Draslík	Fosfor	Hořčík
<b>Průměr</b>	7 mg	2557 mg	1645 mg	1145 mg	211 mg
<b>DDD / Cíl</b>	48 %	107 %	82 %	164 %	70 %

### Hodnoty na kilogram hmotnosti

	Hodnoty	Referenční
<b>Bílkoviny na kg</b>	1,2 g/kg	0,8 - 1,5 g/kg
<b>Energie na kg</b>	24,2 kcal/kg	25 - 35 kcal/kg

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



\* Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny

### Energie Návrh -

Sestavil: Jolana Zemanová

Sestava	Den	Přijátá Celkem	Přijátá Tuky	Přijátá Bílkoviny	Přijátá Sacharidy	Přijátá Cukry	Přijátá Ostatní	Vláknina [g]	-	BMR	PAL	CEV	Aktivity	Vydaná Celkem	Bilance
<b>Návrh -</b>															
	Den 1	1092,5	298,78	215,45	590,86	188,02	0,41	14,36	-	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	1093 kcal
	Den 2	1434,8	447,46	365,29	612,20	166,82	0,06	12,51	-	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	1435 kcal
	Den 3	2432,9	1257,18	355,39	805,20	325,17	8,72	10,72	-	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	2433 kcal
	Den 4	1909,1	863,00	416,85	629,60	168,13	0,30	10,65	-	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	1909 kcal
	Den 5	1375,3	496,99	343,61	532,81	46,48	0,52	13,74	-	0,00	1,90	0,00	0,00	0,00	1375 kcal
	<b>Průměr sestavy</b>	<b>1648,92</b>	<b>672,7</b>	<b>339,32</b>	<b>634,14</b>	<b>178,92</b>	<b>2,00</b>	<b>12,39</b>	-	<b>0,00</b>	<b>1,90</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>1649 kcal</b>

Jídelníček: Den 1

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Tvaroh měkký polotučný Milko, 3,5% tuku	146,0 g	131 kcal	6,57	5,26	5,11	16,06	0,00	175,20	175,20	262,80	0,15	0,88	58,40	23,36
	Ovesné vločky, průměr, suché	25,0 g	92 kcal	15,82	0,12	1,75	3,13	1,36	87,00	13,50	97,75	1,15	0,00	1,75	0,00
	Borůvky, syrové, průměr	112,0 g	58 kcal	13,33	11,16	0,37	0,83	2,90	86,24	6,72	13,44	0,31	10,86	1,12	0,00
	Nutella Pomazánka liskooříšková s kakaem	36,0 g	194 kcal	20,70	20,27	11,12	2,27							15,41	
	<b>Suma jídlo</b>	<b>319,00 g</b>	<b>1989,4 kJ</b>	<b>56,42</b>	<b>36,80</b>	<b>18,35</b>	<b>22,29</b>	<b>4,26</b>	<b>348,44</b>	<b>195,42</b>	<b>373,99</b>	<b>1,61</b>	<b>11,74</b>	<b>76,68</b>	<b>23,36</b>
<b>Oběd</b>															
	Bramborové gnocchi, noky bramborové, La Bonta Italiana	160,0 g	253 kcal	54,56	0,16	0,64	4,80	3,04	544,00	20,80	108,80	1,05	18,48	420,80	24,00
	Spenát, zmrazené, nepřipravené	120,0 g	27 kcal	1,57	0,78	0,68	4,36	3,48	415,20	154,80	58,80	2,27	6,60	88,80	0,00
	Večce vařené ve skořápce, natvrdo, průměr	100,0 g	141 kcal	1,85	0,67	10,01	11,80	0,00	113,74	44,82	125,82	1,39	0,00	125,46	365,82
	Okurka, okurky, syrové, průměr	20,0 g	3 kcal	0,73	0,33	0,02	0,13	0,15	29,40	3,20	4,80	0,06	0,56	0,40	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	20,0 g	4 kcal	0,78	0,52	0,04	0,18	0,24	47,40	2,00	4,80	0,05	2,54	1,00	0,00
	Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	25,0 g	8 kcal	1,51	1,05	0,08	0,25	0,35	52,75	1,75	6,50	0,11	31,93	1,00	0,00
	Salát ledový, čerstvý, Iceberg	10,0 g	1 kcal	0,16	0,16	0,02	0,10	0,18	16,00	1,90	2,00	0,05	0,39	1,20	0,00
	Tabatko, syrové, se stoupkou, průměr	25,0 g	13 kcal	3,45	2,60	0,04	0,07	0,48	26,75	1,50	2,75	0,03	1,15	0,25	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>480,00 g</b>	<b>1880,5 kJ</b>	<b>64,61</b>	<b>6,27</b>	<b>11,54</b>	<b>21,67</b>	<b>7,91</b>	<b>1245,24</b>	<b>230,77</b>	<b>314,27</b>	<b>5,00</b>	<b>61,65</b>	<b>638,91</b>	<b>389,82</b>
<b>Večeře</b>															
	Rohlik pšeničný bílý, průměr	39,0 g	97 kcal	19,75	0,41	0,53	2,90	1,23	39,00	6,24	30,42	0,52	0,00	175,89	0,00
	Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	20,0 g	51 kcal	0,00	0,00	3,24	5,46	0,00	24,00	174,00	112,00	0,07	0,00	120,00	7,40
	Kečup, průměr	5,0 g	5 kcal	1,26	1,14	0,02	0,09	0,09	19,10	0,90	1,65	0,03	0,76	55,70	0,00
	Okurka, okurky, syrové, průměr	42,0 g	7 kcal	1,52	0,70	0,05	0,27	0,31	61,74	6,72	10,08	0,12	1,18	0,84	0,00
	Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr	40,0 g	8 kcal	1,86	0,96	0,07	0,34	0,56	70,00	4,00	8,00	0,14	32,16	1,20	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>146,00 g</b>	<b>701,3 kJ</b>	<b>24,39</b>	<b>3,21</b>	<b>3,90</b>	<b>9,06</b>	<b>2,19</b>	<b>213,84</b>	<b>191,86</b>	<b>162,15</b>	<b>0,87</b>	<b>34,09</b>	<b>353,63</b>	<b>7,40</b>
	<b>Suma</b>		<b>1093 kcal</b>	<b>145,42</b>	<b>46,28</b>	<b>33,79</b>	<b>53,03</b>	<b>14,36</b>	<b>1807,52</b>	<b>618,05</b>	<b>850,41</b>	<b>7,48</b>	<b>107,48</b>	<b>1069,21</b>	<b>420,58</b>

Jídelníček: Den 2

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Másla, čerstvé, nesolené, průměr	3,0 g	22 kcal	0,00	0,00	2,43	0,03	0,00	0,72	0,72	0,72	0,00	0,00	0,33	6,45
	Remeslný chléb s kváskem, kváskový	36,0 g	94 kcal	18,72	0,54	0,50	2,63	1,73	41,04	6,84	35,28	0,54	0,00	209,88	0,00
	Philadelphia Original smetanový sýr	16,0 g	37 kcal	0,64	0,64	3,44	0,88							48,00	
	Sýr tvrdý, eidam, 30 % tv.s., průměr	20,0 g	51 kcal	0,00	0,00	3,24	5,46	0,00	24,00	174,00	112,00	0,07	0,00	120,00	7,40
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	106,0 g	19 kcal	4,16	2,76	0,21	0,93	1,27	251,22	10,60	25,44	0,29	13,46	5,30	0,00
	<i>Suma jídla</i>	181,00 g	934,0 kJ	23,52	3,94	9,83	9,93	3,00	316,98	192,16	173,44	0,90	13,46	383,51	13,85
<b>Oběd</b>															
	Losos (chinook), syrový, průměr	125,0 g	224 kcal	0,00	0,00	13,04	24,91	0,00	492,50	32,50	361,25	0,31	5,00	58,75	62,50
	Balkánský sýr bez příchutě, Madeta	50,0 g	128 kcal	0,90	0,90	9,50	10,00	0,00	62,50	554,50	364,50	0,45	0,00	764,50	44,00
	Dyné, syrové	49,0 g	13 kcal	3,19	0,67	0,05	0,49	0,54	166,60	10,29	21,56	0,39	4,41	0,49	0,00
	Sladké brambory, batáty, syrové	100,0 g	79 kcal	17,12	4,18	0,05	1,57	3,00	337,00	30,00	47,00	0,61	2,40	55,00	0,00
	<i>Suma jídla</i>	324,00 g	1859,9 kJ	21,21	5,75	22,64	36,97	3,54	1058,60	627,29	794,31	1,76	11,81	878,74	106,50
<b>Svačina odpoledne</b>															
	High Protein Pudding, Ehrmann, Vanilkový proteinový pudinkový d	200,0 g	152 kcal	11,00	8,00	3,00	20,00							100,00	
	Hroznové víno, hrozný, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, pr	120,0 g	83 kcal	21,72	18,58	0,19	0,86	1,44	229,20	12,00	24,00	0,43	12,96	2,40	0,00
	<i>Suma jídla</i>	320,00 g	983,6 kJ	32,72	26,58	3,19	20,86	1,44	229,20	12,00	24,00	0,43	12,96	102,40	0,00
<b>Večeře</b>															
	Rohlik pšeničný bílý, průměr	133,0 g	330 kcal	67,37	1,38	1,80	9,88	4,20	133,00	21,28	103,74	1,76	0,00	599,83	0,00
	Sýr Česká gouda 48% plátky	34,0 g	122 kcal	0,34	0,34	8,84	8,16							244,80	
	Hermetin 45%, originál Král sýrů	15,0 g	50 kcal	0,08	0,14	4,20	3,00	0,00	28,05	58,20	52,05	0,05	0,00	126,30	10,80
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	17,0 g	3 kcal	0,67	0,44	0,03	0,15	0,20	40,29	1,70	4,08	0,05	2,16	0,85	0,00
	Franz Josef Kaiser Sušená rajčata	10,0 g	25 kcal	4,40	2,20	0,05	0,86							200,00	
	Cibule jarní čerstvá	7,0 g	2 kcal	0,39	0,30	0,02	0,09	0,13	18,20	2,73	2,03	0,13	1,82	0,49	0,00
	<i>Suma jídla</i>	216,00 g	2225,5 kJ	73,23	4,80	14,94	22,14	4,53	219,54	83,91	161,90	1,99	3,98	1172,27	10,80
	<i>Suma</i>		1435 kcal	150,67	41,06	50,60	89,90	12,51	1824,32	915,36	1153,65	5,08	42,21	2536,92	131,15



Jídelníček: Den 3

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe [mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Rohlik pšeničný bílý, průměr	49,0 g	122 kcal	24,82	0,51	0,66	3,64	1,55	49,00	7,84	38,22	0,65	0,00	220,99	0,00
	Tradiční pomazánkové - natur	16,0 g	51 kcal	0,96	0,67	5,12	0,53								
	Sýr tvrdý, eidam, 45% t.v.s., průměr	32,0 g	113 kcal	0,00	0,00	9,06	7,94	0,00	32,00	256,00	176,00	0,10	0,00	192,00	18,88
	Hroznové víno, hrozny, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, pr	90,0 g	62 kcal	16,29	13,93	0,14	0,65	1,08	171,90	9,00	18,00	0,32	9,72	1,80	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>187,00 g</b>	<b>1456,8 kJ</b>	<b>42,07</b>	<b>15,11</b>	<b>14,98</b>	<b>12,75</b>	<b>2,63</b>	<b>252,90</b>	<b>272,84</b>	<b>232,22</b>	<b>1,07</b>	<b>9,72</b>	<b>414,79</b>	<b>18,88</b>
<b>Oběd</b>															
	Cibule, syrová, průměr	35,0 g	14 kcal	3,27	1,48	0,04	0,39	0,60	51,10	8,05	10,15	0,07	2,59	1,40	0,00
	Losos (chinook), naložený v soli, průměr	20,0 g	23 kcal	0,00	0,00	0,86	3,66	0,00	35,00	2,20	32,80	0,17	0,00	400,00	4,60
	Losos (chinook), syrový, průměr	80,0 g	143 kcal	0,00	0,00	8,34	15,94	0,00	315,20	20,80	231,20	0,20	3,20	37,60	40,00
	Moravia Lacto Smetana ke šlehání 33%	125,0 g	399 kcal	3,38	3,38	41,25	2,63							50,00	
	Polévka, bujon kuřecí hotový, konzervovaný, vývar, průměr	2,0 g	0 kcal	0,01	0,00	0,00	0,02	0,01	1,60	0,12	0,26	0,00	0,14	3,16	0,00
	Těstoviny, špagety, neobohacené, vařené, průměr	100,0 g	158 kcal	30,86	0,56	0,93	5,80	1,80	44,00	7,00	58,00	1,28	0,00	1,00	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>362,00 g</b>	<b>3086,7 kJ</b>	<b>37,51</b>	<b>5,42</b>	<b>51,43</b>	<b>28,43</b>	<b>2,40</b>	<b>446,90</b>	<b>38,17</b>	<b>332,41</b>	<b>1,73</b>	<b>5,93</b>	<b>493,16</b>	<b>44,60</b>
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Pištky vaječné, cukrafské piškoty	43,9 g	182 kcal	31,49	16,71	3,63	5,34	0,60	61,40	28,51	145,61	0,94	0,00	137,71	123,24
	Vejece čerstvé, z obchodní sítě, průměr	35,3 g	53 kcal	0,04	0,04	3,96	4,42	0,00	40,19	15,83	44,45	0,49	0,00	70,66	129,24
	Cukr řepný, stolní, rafinovaný, krupice, krystal, moučka	1,2 g	5 kcal	1,22	1,22	0,00	0,00	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Voda, obecní vodovod, PRŮMĚR	1,8 g	0 kcal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,05	0,00	0,00	0,00	0,05	0,00
	Mascarpone	50,8 g	198 kcal	0,76	1,02	21,32	0,76	0,00	40,61	35,53	25,38	0,05	0,51	10,15	62,44
	Smetana ke šlehání, 32% tuku, šlehačka, průměr	25,6 g	75 kcal	0,76	0,03	8,19	0,53	0,00	24,82	17,65	15,61	0,01	0,15	8,70	29,59
	Vanilkový cukr, Dr. Oetker	1,6 g	7 kcal	1,58	1,54	0,00	0,00	0,00	0,03	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Alkoholické, rum (40% obj. alkoholu)	2,0 g	5 kcal	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,04	0,00	0,10	0,00	0,00	0,02	0,00
	Káva, instantní, hotová, průměr, prášek s přidáním vody	35,7 g	1 kcal	0,12	0,00	0,00	0,04	0,00	10,72	1,43	1,07	0,01	0,00	1,43	0,00
	Kakao, prášek, neslazené, holandského typu, se sníženým obs	2,0 g	4 kcal	1,18	0,04	0,27	0,37	0,61	50,94	2,25	14,78	0,32	0,00	0,39	0,00
	<b>Suma jídlo</b>	<b>200,00 g</b>	<b>2209,5 kJ</b>	<b>37,15</b>	<b>20,58</b>	<b>37,36</b>	<b>11,45</b>	<b>1,20</b>	<b>228,79</b>	<b>101,29</b>	<b>247,01</b>	<b>1,83</b>	<b>0,66</b>	<b>229,12</b>	<b>344,51</b>
<b>Večeře</b>															
	Originál pšeničná tortilla Medium, Santa Maria	60,0 g	180 kcal	32,40	1,02	3,12	4,56	1,44	79,80	97,80	127,80	1,99	0,00	400,20	0,00
	Paprika, sladká, zelená, syrová, průměr	20,0 g	4 kcal	0,93	0,48	0,03	0,17	0,28	35,00	2,00	4,00	0,07	16,08	0,60	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	20,0 g	4 kcal	0,78	0,52	0,04	0,18	0,24	47,40	2,00	4,80	0,05	2,54	1,00	0,00
	Albert Excellent Hummus s mrkví a koriandrem	60,0 g	140 kcal	7,80	1,74	10,20	3,54							336,00	
	Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	90,0 g	77 kcal	1,53	0,81	0,54	16,47	0,00	284,40	10,80	230,40	1,20	0,00	1117,80	39,60
	Sýr Edam, Eidam, žraloci sýr, plátky, Pílos (Lidl)	20,0 g	66 kcal	0,00	0,00	5,20	5,00	0,00	37,60	146,20	107,20	0,09	0,00	120,00	17,80
	Cibule, syrová, průměr	60,0 g	24 kcal	5,60	2,54	0,06	0,66	1,02	87,60	13,80	17,40	0,13	4,44	2,40	0,00
	Milka Ořísková mléčná čokoláda s drozdemnými ořechy	60,0 g	325 kcal	32,40	31,80	19,20	4,26	1,50						81,60	
	<b>Suma jídlo</b>	<b>390,00 g</b>	<b>3426,2 kJ</b>	<b>81,45</b>	<b>38,91</b>	<b>38,39</b>	<b>34,84</b>	<b>4,48</b>	<b>571,80</b>	<b>272,60</b>	<b>491,60</b>	<b>3,53</b>	<b>23,06</b>	<b>2059,60</b>	<b>57,40</b>
	<b>Suma</b>		<b>2433 kcal</b>	<b>198,17</b>	<b>80,03</b>	<b>142,16</b>	<b>87,47</b>	<b>10,72</b>	<b>1500,40</b>	<b>684,90</b>	<b>1303,24</b>	<b>8,15</b>	<b>39,37</b>	<b>3196,67</b>	<b>465,39</b>

Jídelníček: Den 4

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe [mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	125,0 g	16 kcal	2,70	1,73	0,20	0,74	0,88	170,00	17,50	26,25	0,28	4,00	2,50	0,00
	Albert Excellent Hummus s mrkví a koriandrem	30,0 g	70 kcal	3,90	0,87	5,10	1,77							168,00	
	Večeje čerstvé, z obchodní sítě, průměr	116,0 g	174 kcal	0,12	0,12	12,99	14,50	0,00	131,94	51,99	145,95	1,61	0,00	232,00	424,35
	Kukuřičné chlebičky se třešňovým semínkem, Racio Cornies	12,0 g	47 kcal	8,86	0,06	0,53	1,14	0,66	24,48	9,36	13,56	0,39	0,42	24,96	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	283,00 g	1280,0 kJ	15,57	2,77	18,82	18,15	1,54	326,42	78,85	185,76	2,27	4,42	427,46	424,35
<b>Oběd</b>															
	Kuřecí horní stehna mražená	135,0 g	338 kcal	0,00		28,35	21,60							108,00	
	Rostlinný olej, olivový, průměr	5,0 g	44 kcal	0,00	0,00	5,00	0,00	0,00	0,05	0,05	0,00	0,03	0,00	0,10	0,00
	McDonalds Hořčicová omáčka, hořčičná	10,0 g	20 kcal	2,30	1,80	1,10	0,28	0,00						68,00	
	Brambory, vařené bez slupky, dužina, průměr	120,0 g	103 kcal	24,01	1,02	0,12	2,05	1,68	393,60	9,60	48,00	0,37	8,88	6,00	0,00
	Salát zeleninový, míchaný, mix, bez dresinku, PRŮMĚR	140,0 g	22 kcal	4,51	0,70	0,10	1,75	1,04	240,80	18,20	54,60	0,88	32,48	36,40	0,00
	Slunečnicová semínka nepražená, nesolená	10,0 g	58 kcal	1,14	0,26	5,15	2,08	0,86	64,50	7,80	66,00	0,53	0,14	0,90	0,00
	Sýr, mozzarella, pototučný, (52% vody, 16,5% tuku), průměr	50,0 g	127 kcal	1,39	0,57	7,96	12,13	0,00	42,00	391,00	231,50	0,11	0,00	309,50	32,00
	<i>Suma jídlo</i>	470,00 g	2985,0 kJ	33,35	4,35	47,78	39,89	3,58	740,95	426,65	400,10	1,92	41,50	528,90	32,00
<b>Svačina odpoledne</b>															
	Kynuté knedlíky s borůvkovou náplní, Tesco	150,0 g	341 kcal	74,40	21,90	0,75	7,95	3,45						124,50	
	Prima Mrož sorbet mango	45,0 g	52 kcal	12,15	9,90	0,23	0,23							1,80	
	<i>Suma jídlo</i>	195,00 g	1643,0 kJ	86,55	31,80	0,98	8,18	3,45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	126,30	0,00
<b>Večeje</b>															
	Sýr tvrdý, eidam, 30 % t.v.s., průměr	68,0 g	175 kcal	0,00	0,00	11,02	18,56	0,00	81,60	591,60	380,80	0,24	0,00	408,00	25,16
	Kukuřičné chlebičky se lněným semínkem, Racio Cornies	12,0 g	47 kcal	8,86	0,06	0,53	1,14	0,66	24,48	9,36	13,56	0,39	0,42	24,96	0,00
	Albert Excellent Hummus s mrkví a koriandrem	40,0 g	93 kcal	5,20	1,16	6,80	2,36							224,00	
	Salát zeleninový, míchaný, mix, bez dresinku, PRŮMĚR	100,0 g	16 kcal	3,22	0,50	0,07	1,25	0,74	172,00	13,00	39,00	0,63	23,20	26,00	0,00
	Sýr, mozzarella, pototučný, (52% vody, 16,5% tuku), průměr	47,0 g	120 kcal	1,30	0,53	7,48	11,40	0,00	39,48	367,54	217,61	0,10	0,00	290,93	30,08
	Slunečnicová semínka nepražená, nesolená	8,0 g	47 kcal	0,91	0,21	4,12	1,66	0,69	51,60	6,24	52,80	0,42	0,11	0,72	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	275,00 g	2079,9 kJ	19,49	2,46	30,02	36,38	2,09	369,16	987,74	703,77	1,78	23,73	974,61	55,24
	<i>Suma</i>		1909 kcal	154,96	41,38	97,59	102,59	10,65	1436,53	1493,24	1289,63	5,97	69,65	2057,27	511,59

Jídelníček: Den 5

Sestavil: Jolana Zemanová

Jídlo	Potravina	Množství [g]	Energie	Sacharidy [g]	Cukry [g]	Tuky [g]	Bílkoviny [g]	Vláknina [g]	K [mg]	Ca [mg]	P [mg]	Fe[mg]	C [mg]	Na [mg]	Chol. [mg]
<b>Snídaně</b>															
	Vejece čerstvé, z obchodní sítě, průměr	116,0 g	174 kcal	0,12	0,12	12,99	14,50	0,00	131,94	51,99	145,95	1,61	0,00	232,00	424,35
	Kaiserka natural, Tesco	65,0 g	175 kcal	33,74	1,20	1,05	6,07	2,18	70,20	61,75	65,00	2,13	0,00	357,50	0,00
	Tradiční pomazánkové - natur	18,0 g	58 kcal	1,08	0,76	5,76	0,59								
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	45,0 g	8 kcal	1,76	1,17	0,09	0,40	0,54	106,65	4,50	10,80	0,12	5,72	2,25	0,00
	Ávokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedy podíl, průř	30,0 g	44 kcal	0,55	0,20	4,40	0,60	2,01	145,50	3,60	15,60	0,17	3,00	2,10	0,00
	Syry tvrdý, eidám, 30 % t.v.s., průměr	30,0 g	77 kcal	0,00	0,00	4,86	8,19	0,00	36,00	261,00	168,00	0,11	0,00	180,00	11,10
	<i>Suma jídlo</i>	304,00 g	2242,5 kJ	37,24	3,44	29,15	30,35	4,73	490,29	382,84	405,35	4,13	8,72	773,85	435,45
<b>Oběd</b>															
	Kuskus, vařený, průměr	126,0 g	141 kcal	29,26		0,20	4,78	1,76	73,08	10,08	27,72	0,48	0,00	6,30	0,00
	Rajčata, rajče, různé druhy, syrová, průměr	91,0 g	16 kcal	3,57	2,37	0,18	0,80	1,09	215,67	9,10	21,84	0,25	11,56	4,55	0,00
	Kukuřička, sladká, v konzervě, v nálevu, zcezené kousky	30,0 g	24 kcal	5,64	0,91	0,28	0,79	0,57	40,50	1,50	14,40	0,22	0,21	89,40	0,00
	Žampiony bílé plátky	35,0 g	7 kcal	0,04	0,04	0,11	1,30	0,53							
	Kuřecí prsa, maso bez kůže, pečené, gril, restované, PRŮMĚR	180,0 g	153 kcal	3,06	1,62	1,08	32,94	0,00	568,80	21,60	460,80	2,39	0,00	2235,60	79,20
	Rostlinný olej, olivový, průměr	10,0 g	88 kcal	0,00	0,00	10,00	0,00	0,00	0,10	0,10	0,00	0,06	0,00	0,20	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	472,00 g	1799,7 kJ	41,56	4,93	11,85	40,60	3,95	898,15	42,38	524,76	3,39	11,77	2336,05	79,20
<b>Večeře</b>															
	Řemeslný chléb s kváskem, kváskový	90,0 g	236 kcal	46,80	1,35	1,26	6,57	4,32	102,60	17,10	88,20	1,35	0,00	524,70	0,00
	Veto eco Pátifu Prémiová tofu paštika delikates	50,0 g	119 kcal	1,90	0,05	11,40	2,30							200,00	
	Syry tvrdý, eidám, 30 % t.v.s., průměr	15,0 g	39 kcal	0,00	0,00	2,43	4,10	0,00	18,00	130,50	84,00	0,05	0,00	90,00	5,55
	Okurka, okurky, syrové, průměr	100,0 g	16 kcal	3,63	1,67	0,11	0,65	0,73	147,00	16,00	24,00	0,28	2,80	2,00	0,00
	<i>Suma jídlo</i>	255,00 g	1711,9 kJ	52,33	3,07	15,20	13,62	5,05	267,60	163,60	196,20	1,68	2,80	816,70	5,55
	<i>Suma</i>		1375 kcal	131,13	11,44	56,20	84,57	13,74	1656,04	588,82	1126,31	9,21	23,28	3926,60	520,20