

Jidelniček

1700 kcal

JÍDELNÍČEK 1.1.2024
Ing. Šárka Kubištová

Snídaně (07:30)

Snídaně:	Postup přípravy:
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	
Margarín light 10 g	
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Cottage 150 g	
Med pasterovaný 7 g	
Jablko čerstvé 150 g	

Oběd (12:30)

Oběd:	Postup přípravy:
Kuře prso 150 g	
Brambor raný 200 g	
Olej olivový 10 ml	
Mléko kravské polotučné 1,5% 100 ml	
Margarín 10 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	

Večeře (18:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Brokolice čerstvá 250 g	
Cibule čerstvá 80 g	
Česnek čerstvý 5 g	
Olej olivový 10 ml	
Tofu natural 150 g	
Brambor raný 180 g	
Vývar zeleninový 500 ml	
Muškatový oříšek 5 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	1764 kcal / 7379 kJ
Bílkoviny:	113.46 g
Sacharidy:	172.72 g
Tuky:	59.87 g
Vláknina:	44.54 g
Glykemický index:	23
Glykemická nálož:	39.8
Cholesterol:	222.5 mg
Sůl:	2.5 g

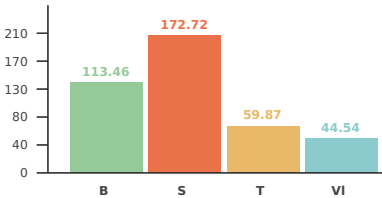
Sacharidy	
Cukry celkem:	48.8 g
Fruktóza:	16.89 g
Glukóza:	16.8 g
Laktóza:	8.9 g

Vláknina	
Vláknina:	44.54 g
VI. nerozpustná:	22.62 g
VI. rozpustná:	21.93 g
Poměr N : R:	1.03 : 1.00

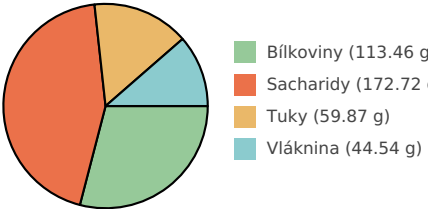
Tuky	
Tuky:	59.87 g
Tuky nasycené:	14.29 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	27.36 g
Tuky polynenasycené:	13.65 g
Omega-3:	0.86 g
Omega-3 ALA:	0.32 g
O-3 DHA + EPA:	0.54 g
Omega-6:	12.8 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 2.87
Poměr mono : poly:	2.00 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 14.97

Minerální látky	
Draslík:	4636.9 mg
Sodík:	1234.83 mg
Poměr K : Na:	3.76 : 1.00
Vápník:	1113.7 mg
Hořčík:	437.67 mg
Poměr Ca : Mg:	2.54 : 1.00
Jód:	115.9 mcg

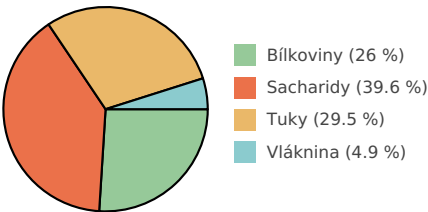
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Selen:	56.5 mcg
Zinek:	16.71 mg
Železo:	15.59 mg
Železo HEM:	1.56 mg
Měď:	2.79 mg
Fosfor:	1841.32 mg

Vitamíny

Vitamín C:	296.45 mg
Vitamín E:	9.41 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	1.25 mcg
Vitamín B1:	3.64 mg
Vitamín B2:	2.17 mg
Vitamín B3:	44.99 mg
Vitamín B5:	10.25 mg
Vitamín B6:	4.1 mg
Vitamín B9:	461.04 mcg
Vitamín B12:	9.31 mcg
Biotin:	47.09 mcg
Vitamín A:	296.45 mg
Vitamín K:	1188.5 mcg

Ostatní

Puriny:	468 mg
Fytáty:	892 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

Snídaně (07:00)

Snídaně:

Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml
Müsli s ořechy 50 g
Med pasterovaný 7 g
Skořice kasiová mletá 1 g
Mandarinka čerstvá 60 g

Postup přípravy:

Oběd (12:00)

Oběd:

Tofu natural 150 g
Rýže basmati natural 70 g
Olej olivový 10 ml
Kešu 20 g
Sójová omáčka fermentovaná sladká 5 ml
Cibule čerstvá 50 g
Česnek čerstvý 5 g
Pórek čerstvý 50 g
Zázvor čerstvý 5 g
Mrkev čerstvá 100 g
Zelí bílé čerstvé 50 g

Postup přípravy:

První svačina (15:00)

Svačina:

Kefír 250 ml
Mandarinka čerstvá 60 g

Postup přípravy:

Večeře (19:00)

Večeře:

Tuňák ve vlastní šťávě 185 g
Vejce slepičí 100 g
Okurka salátová čerstvá 100 g
Rajče červené čerstvé 100 g
Citrón čerstvý 20 g

Postup přípravy:

Nutriční vyhodnocení

Energie: 1774 kcal / 7423 kJ
Bílkoviny: 87.36 g
Sacharidy: 170.6 g
Tuky: 77.52 g
Vláknina: 25.12 g
Glykemický index: 25
Glykemická nálož: 42.7
Cholesterol: 515 mg
Sůl: 2.7 g

Sacharidy

Cukry celkem: 71.05 g
Fruktóza: 19.18 g
Glukóza: 25.75 g
Laktóza: 15.1 g

Vláknina

Vláknina: 25.12 g
Vl. nerozpustná: 14.07 g
Vl. rozpustná: 11.05 g
Poměr N : R: 1.27 : 1.00

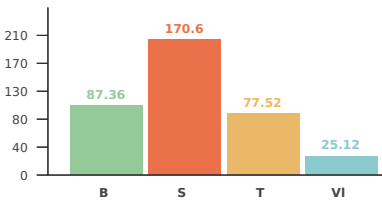
Tuky

Tuky: 77.52 g
Tuky nasycené: 21.87 g
Tuky nenasycené: 0 g
Tuky mononenasycené: 32.26 g
Tuky polynenasycené: 18.06 g
Omega-3: 0.94 g
Omega-3 ALA: 0.49 g
O-3 DHA + EPA: 0.46 g
Omega-6: 17.12 g
Poměr nas. : nenas.: 1.00 : 2.30
Poměr mono : poly: 1.79 : 1.00
Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 18.14

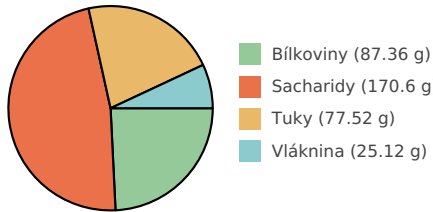
Minerální látky

Draslík: 2917.8 mg
Sodík: 1343.95 mg
Poměr K : Na: 2.17 : 1.00
Vápník: 1275.1 mg
Hořčík: 541.2 mg

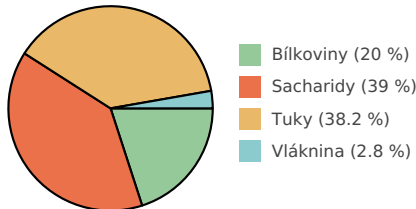
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Poměr Ca : Mg:	2.36 : 1.00
Jód:	298.5 mcg
Selen:	22.95 mcg
Zinek:	10.26 mg
Železo:	15.9 mg
Železo HEM:	0.15 mg
Měď:	1.89 mg
Fosfor:	2002.35 mg

Vitamíny

Vitamín C:	134.95 mg
Vitamín E:	8.69 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	10.25 mcg
Vitamín B1:	1.64 mg
Vitamín B2:	1.99 mg
Vitamín B3:	26.08 mg
Vitamín B5:	8.21 mg
Vitamín B6:	2.5 mg
Vitamín B9:	399.71 mcg
Vitamín B12:	16.5 mcg
Biotin:	57.24 mcg
Vitamín A:	134.95 mg
Vitamín K:	470.25 mcg

Ostatní

Puriny:	417.1 mg
Fytáty:	1457.5 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

.....

Snídaně (07:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
Toast žitno-pšeničný celozrnný 40 g	
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Mandle neloupané 20 g	
Borůvky čerstvé 100 g	
Knäckebrot žitný 30 g	

Oběd (13:00)

Oběd:	Postup přípravy:
Kuskus pšeničný 70 g	
Kuře prso 150 g	
Olej olivový 10 ml	
Cibule čerstvá 50 g	
Rajče červené čerstvé 70 g	
Paprika červená čerstvá 70 g	
Okurka salátová čerstvá 70 g	
Citrón čerstvý 20 g	
Jogurt kravský bílý 3,5% 100 ml	

Večeře (18:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Vejce slepičí 100 g	
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	
Cibule čerstvá 50 g	
Olej olivový 10 ml	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	1621 kcal / 6781 kJ
Bílkoviny:	111.77 g
Sacharidy:	130.61 g
Tuky:	66.75 g
Vláknina:	28.97 g
Glykemický index:	28
Glykemická nálož:	36.6
Cholesterol:	573.5 mg
Sůl:	4.88 g

Sacharidy

Cukry celkem:	51.48 g
Fruktóza:	11.78 g
Glukóza:	13.02 g
Laktóza:	15.37 g

Vláknina

Vláknina:	28.97 g
VI. nerozpustná:	16.77 g
VI. rozpustná:	12.2 g
Poměr N : R:	1.37 : 1.00

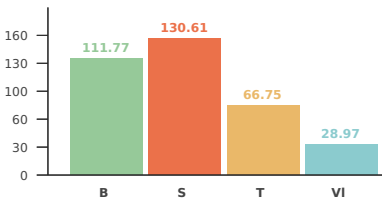
Tuky

Tuky:	66.75 g
Tuky nasycené:	20.62 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	30.76 g
Tuky polynenasycené:	10.35 g
Omega-3:	0.75 g
Omega-3 ALA:	0.27 g
O-3 DHA + EPA:	0.48 g
Omega-6:	9.6 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.99
Poměr mono : poly:	2.97 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 12.86

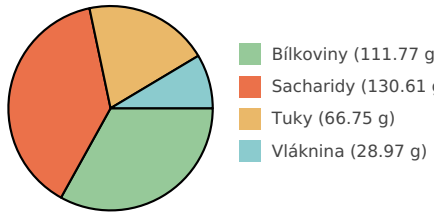
Minerální látky

Draslík:	2915.07 mg
Sodík:	2123.87 mg
Poměr K : Na:	1.37 : 1.00
Vápník:	1515.27 mg
Hořčík:	319.83 mg

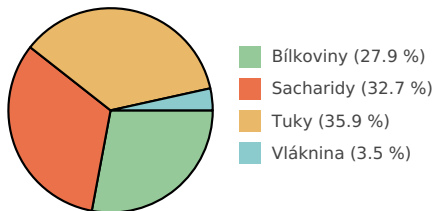
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Poměr Ca : Mg:	4.74 : 1.00
Jód:	160.33 mcg
Selen:	43.33 mcg
Zinek:	17.55 mg
Železo:	13.68 mg
Železo HEM:	1.86 mg
Měď:	1.35 mg
Fosfor:	2820.3 mg

Vitamíny

Vitamín C:	164.8 mg
Vitamín E:	15.44 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	4.58 mcg
Vitamín B1:	5.37 mg
Vitamín B2:	3.39 mg
Vitamín B3:	60.25 mg
Vitamín B5:	13.91 mg
Vitamín B6:	4.79 mg
Vitamín B9:	330.42 mcg
Vitamín B12:	15.78 mcg
Biotin:	72.62 mcg
Vitamín A:	164.8 mg
Vitamín K:	718.5 mcg

Ostatní

Puriny:	362.7 mg
Fytáty:	877 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

Snídaně (07:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
Jogurt řecký 5% 150 ml	
Borůvky čerstvé 100 g	
Mandle neloupané 20 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Mozzarella kravská 125 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	
Bazalka sušená 0.5 g	

Oběd (12:30)

Oběd:	Postup přípravy:
Kuře stehno s kůží 150 g	
Těstoviny pšeničné celozrnné 70 g	
Paprika červená čerstvá 100 g	
Olej olivový 10 ml	

Večeře (19:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Losos filet bez kůže 100 g	
Brambor raný 200 g	
Baby karotka 100 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	1775 kcal / 7425 kJ
Bílkoviny:	110.99 g
Sacharidy:	126.29 g
Tuky:	86.84 g
Vláknina:	21.95 g
Glykemický index:	29
Glykemická nálož:	36.7
Cholesterol:	247.5 mg
Sůl:	1.81 g

Sacharidy

Cukry celkem:	37.27 g
Fruktóza:	7.64 g
Glukóza:	11.49 g
Laktóza:	10.25 g

Vláknina

Vláknina:	21.95 g
VI. nerozpustná:	13.53 g
VI. rozpustná:	8.42 g
Poměr N : R:	1.61 : 1.00

Tuky

Tuky:	86.84 g
Tuky nasycené:	30.02 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	37.01 g
Tuky polynenasycené:	12.65 g
Omega-3:	1.35 g
Omega-3 ALA:	0.3 g
O-3 DHA + EPA:	1.05 g
Omega-6:	11.3 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.65
Poměr mono : poly:	2.92 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 8.36

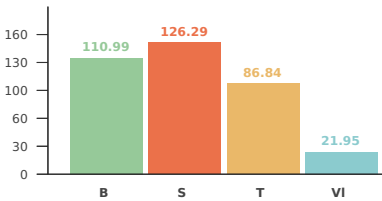
Minerální látky

Draslík:	3018.2 mg
Sodík:	722.93 mg
Poměr K : Na:	4.17 : 1.00
Vápník:	1468.87 mg
Hořčík:	279.73 mg
Poměr Ca : Mg:	5.25 : 1.00
Jód:	204.73 mcg
Selen:	45.92 mcg
Zinek:	10.45 mg
Železo:	10.6 mg
Železo HEM:	2.08 mg
Měď:	1.8 mg
Fosfor:	1574.57 mg

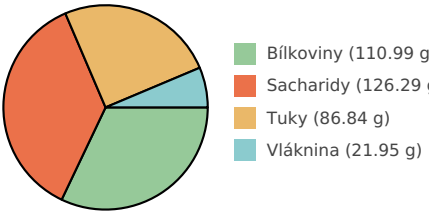
Vitamíny

Vitamín C:	180 mg
------------	--------

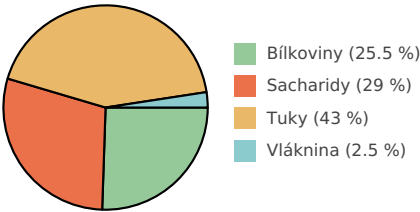
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Vitamín E:	13.88 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	22.51 mcg
Vitamín B1:	1.25 mg
Vitamín B2:	1.7 mg
Vitamín B3:	31.67 mg
Vitamín B5:	6.23 mg
Vitamín B6:	2.87 mg
Vitamín B9:	233.15 mcg
Vitamín B12:	7.72 mcg
Biotin:	35.87 mcg
Vitamín A:	180 mg
Vitamín K:	560.83 mcg

Ostatní

Puriny:	297.33 mg
Fytáty:	890 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

.....

Snídaně (07:05)

Snídaně:

Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g
Margarín 10 g
Tvarůžky 50 g
Ředkvička čerstvá 100 g

Postup přípravy:

První svačina (10:00)

Svačina:

Jablko čerstvé 100 g
Hruška čerstvá 120 g
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml

Postup přípravy:

Oběd (13:00)

Oběd:

Bageta pšeničná celozrnná 100 g
Kuře prso 100 g
Margarín 10 g
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g
Rajče červené čerstvé 100 g
Okurka salátová čerstvá 100 g
Salát listový čerstvý 50 g

Postup přípravy:

Oběd - druhý chod (14:00)

Dezert:

Káva s mlékem 250 ml
Čokoláda hořká 80% 20 g

Postup přípravy:

Večeře (18:00)

Rajčatová polévka:

Voda 150 ml
Rajče červené čerstvé 150 g
Cibule čerstvá 20 g
Česnek čerstvý 4 g
Bujón bylinkový 5 g
Smetana mandlová 20 ml
Olej olivový 5 ml
Bazalka čerstvá 5 g
Bobkový list sušený 0.7 g
Sůl himalájská 1 g
Pepř barevný 0.2 g
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g

Postup přípravy:

1: Rajčata omyjeme, lehce je nařízneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou.
2: Jakmile se slupka rajčat začne v místě řezu odlupovat, vyndáme je z hrnce.
3: Stáhneme slupku a dužninu nakrájíme na malé kousky.
4: V hrnci s olejem zpěníme na kostičky nakrájenou cibulku a najemno nasekané stroužky česneku.
5: Pak do hrnce přidáme rajčata a celou směs zalijeme vroucí vodou.
6: Přidáme bobkový list a bylinkový bujón.
7: Po 15 minutách vaření odstavíme polévku ze sporáku.
8: Odstraníme bobkový list a obsah hrnce do hladka rozmixujeme.
9: Do polévky ještě vmícháme mandlovou smetanu a čerstvou bazalku.
10: Dochutíme solí a pepřem.
11: Podáváme s pečivem.

Nutriční vyhodnocení

Energie: 1646 kcal / 6886 kJ
Bílkoviny: 86.73 g
Sacharidy: 198.58 g
Tuky: 47.01 g
Vláknina: 42.43 g
Glykemický index: 30
Glykemická nálož: 59.6
Cholesterol: 96.27 mg
Sůl: 8.35 g

Sacharidy

Cukry celkem: 66.59 g
Fruktóza: 24.45 g
Glukóza: 19.28 g
Laktóza: 11.4 g

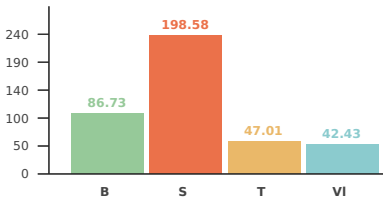
Vláknina

Vláknina: 42.43 g
Vl. nerozpustná: 22.39 g
Vl. rozpustná: 20.04 g
Poměr N : R: 1.12 : 1.00

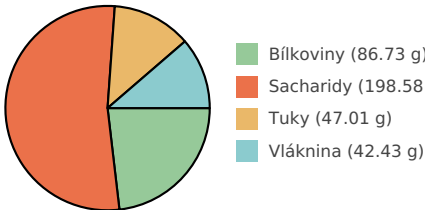
Tuky

Tuky: 47.01 g
Tuky nasycené: 16.96 g
Tuky nenasycené: 0 g
Tuky mononenasycené: 19.22 g
Tuky polynenasycené: 8.64 g
Omega-3: 0.92 g
Omega-3 ALA: 0.49 g
O-3 DHA + EPA: 0.43 g
Omega-6: 7.72 g

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Poměr nas. : nenas.: 1.00 : 1.64
Poměr mono : poly: 2.22 : 1.00
Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 8.37

Minerální látky

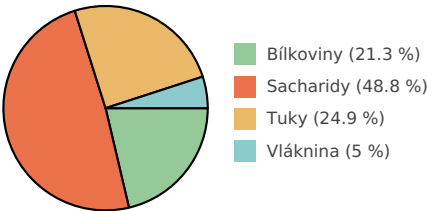
Draslík: 3141.26 mg
Sodík: 3825.52 mg
Poměr K : Na: 1.00 : 1.22
Vápník: 1221.86 mg
Hořčík: 285.53 mg
Poměr Ca : Mg: 4.28 : 1.00
Jód: 99.1 mcg
Selen: 35.23 mcg
Zinek: 11.69 mg
Železo: 20.17 mg
Železo HEM: 0.84 mg
Měď: 0.99 mg
Fosfor: 1181.4 mg

Vitamíny

Vitamín C: 62.5 mg
Vitamín E: 10.86 mg
Vitamín D2: 0 mcg
Vitamín D3: 1.34 mcg
Vitamín B1: 1.06 mg
Vitamín B2: 1.38 mg
Vitamín B3: 18.08 mg
Vitamín B5: 5.74 mg
Vitamín B6: 1.75 mg
Vitamín B9: 254.86 mcg
Vitamín B12: 2.27 mcg
Biotin: 33.93 mcg
Vitamín A: 62.5 mg
Vitamín K: 712.55 mcg

Ostatní

Puriny: 564.77 mg
Fytáty: 802.33 mg
Kofein: 416 mg
Alkohol: 0 g



Snídaně (08:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
Vejce slepičí 100 g	
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	

Oběd (12:00)

Oběd:	Postup přípravy:
Hovězí kýta 100 g	
Brambor raný 200 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	

Druhá svačina (15:30)

Svačina:	Postup přípravy:
Tvaroh polotučný 100 g	
Mandarinka čerstvá 60 g	
Med pasterovaný 7 g	

Večeře (19:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Sýr kozí zrající 50% t. v s. 100 g	
Rukola čerstvá 30 g	
Červená řepa sterilovaná 100 g	
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	1620 kcal / 6778 kJ
Bílkoviny:	98.02 g
Sacharidy:	152.5 g
Tuky:	62.2 g
Vláknina:	29.6 g
Glykemický index:	34
Glykemická nálož:	51.9
Cholesterol:	497 mg
Sůl:	6.08 g

Sacharidy

Cukry celkem:	35.02 g
Fruktóza:	9.31 g
Glukóza:	11.11 g
Laktóza:	4.8 g

Vláknina

Vláknina:	29.6 g
VI. nerozpustná:	14.5 g
VI. rozpustná:	15.1 g
Poměr N : R:	1.00 : 1.04

Tuky

Tuky:	62.2 g
Tuky nasycené:	35.46 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	17.9 g
Tuky polynenasycené:	4.38 g
Omega-3:	0.43 g
Omega-3 ALA:	0.12 g
O-3 DHA + EPA:	0.31 g
Omega-6:	3.95 g
Poměr nas. : nenas.:	1.59 : 1.00
Poměr mono : poly:	4.09 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 9.19

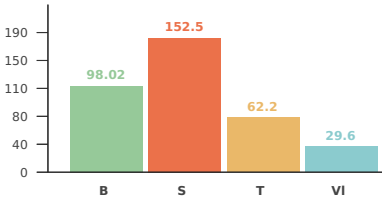
Minerální látky

Draslík:	2889 mg
Sodík:	2880.2 mg
Poměr K : Na:	1.00 : 1.00
Vápník:	1241.4 mg
Hořčík:	255.6 mg
Poměr Ca : Mg:	4.86 : 1.00
Jód:	114 mcg
Selen:	30.3 mcg
Zinek:	20.42 mg
Železo:	14.1 mg
Železo HEM:	1.36 mg
Měď:	1.34 mg
Fosfor:	1100.8 mg

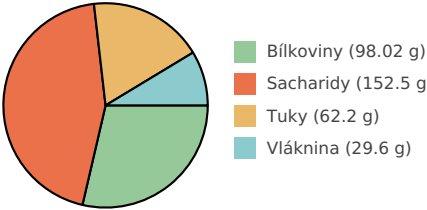
Vitamíny

Vitamín C:	71.2 mg
------------	---------

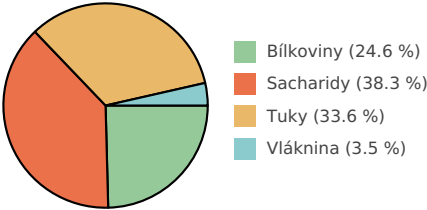
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Vitamín E:	6.5 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	3.42 mcg
Vitamín B1:	0.92 mg
Vitamín B2:	1.78 mg
Vitamín B3:	12.32 mg
Vitamín B5:	5.3 mg
Vitamín B6:	1.77 mg
Vitamín B9:	309.66 mcg
Vitamín B12:	3.7 mcg
Biotin:	45 mcg
Vitamín A:	71.2 mg
Vitamín K:	514.5 mcg

Ostatní

Puriny:	200 mg
Fytáty:	470 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

.....

Snídaně (08:00)

Snídaně:

Banán čerstvý 70 g
Vejce slepičí 50 g
Vločky ovesné 15 g
Mouka špaldová celozrnná hladká 10 g
Olej kokosový 10 ml
Med pasterovaný 3 g
Skořice kasiová mletá 1 g
Mléko kravské polotučné 1,5% 50 ml

Postup přípravy:

Oběd (12:00)

Oběd:

Kuře stehno s kůží 150 g
Rýže basmati natural 70 g
Rajče červené čerstvé 100 g

Postup přípravy:

Druhá svačina (15:00)

Svačina:

Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml
Müsli tyčinka oříšková 30 g

Postup přípravy:

Večeře (19:00)

Večeře:

Knäckebröt žitný 30 g
Vejce slepičí 100 g
Margarín 10 g
Kedluben čerstvý 100 g

Postup přípravy:

Nutriční vyhodnocení

Energie: 1628 kcal / 6810 kJ
Bílkoviny: 70.14 g
Sacharidy: 144.93 g
Tuky: 80.66 g
Vláknina: 21.19 g
Glykemický index: 30
Glykemická nálož: 43.5
Cholesterol: 643.5 mg
Sůl: 1.49 g

Sacharidy

Cukry celkem: 43.45 g
Fruktóza: 9.32 g
Glukóza: 12.59 g
Laktóza: 8.55 g

Vláknina

Vláknina: 21.19 g
Vl. nerozpustná: 14.09 g
Vl. rozpustná: 7.1 g
Poměr N : R: 1.98 : 1.00

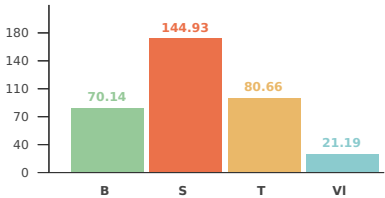
Tuky

Tuky: 80.66 g
Tuky nasycené: 28.33 g
Tuky nenasycené: 0 g
Tuky mononenasycené: 30.2 g
Tuky polynenasycené: 13.97 g
Omega-3: 0.77 g
Omega-3 ALA: 0.16 g
O-3 DHA + EPA: 0.6 g
Omega-6: 13.2 g
Poměr nas. : nenas.: 1.00 : 1.56
Poměr mono : poly: 2.16 : 1.00
Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 17.19

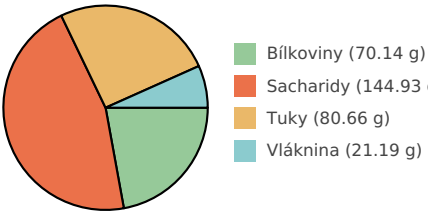
Minerální látky

Draslík: 2215.87 mg
Sodík: 702.29 mg
Poměr K : Na: 3.16 : 1.00
Vápník: 660.07 mg
Hořčík: 389.06 mg
Poměr Ca : Mg: 1.70 : 1.00
Jód: 121.3 mcg
Selen: 33.28 mcg
Zinek: 14.91 mg
Železo: 13.63 mg
Železo HEM: 1.98 mg
Měď: 0.92 mg

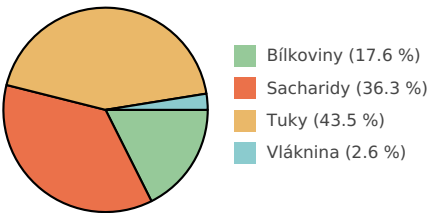
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Fosfor: 1464.96 mg

Vitamíny

Vitamín C: 72.29 mg
Vitamín E: 6.62 mg
Vitamín D2: 0 mcg
Vitamín D3: 5.15 mcg
Vitamín B1: 1.12 mg
Vitamín B2: 1.5 mg
Vitamín B3: 25.92 mg
Vitamín B5: 7.44 mg
Vitamín B6: 2.17 mg
Vitamín B9: 223.93 mcg
Vitamín B12: 3.61 mcg
Biotin: 55.95 mcg
Vitamín A: 72.29 mg
Vitamín K: 594.74 mcg

Ostatní

Puriny: 238.4 mg
Fytáty: 990 mg
Kofein: 0 mg
Alkohol: 0 g

.....



cvicenissarkou.cz