

The background is a soft watercolor wash in shades of pink, peach, and light blue. A large, white, circular shape is centered on the page, containing the text.

Jidelniček
2000 kcal

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	

Druhá svačina (15:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Chléb žitný celozrnný kváskový 50 g	
Lučina 70% t.v s. 30 g	
Šunka kuřecí vařená 15 g	
Rajče červené čerstvé 150 g	

Večeře (19:00)

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:	2049 kcal / 8572 kJ
Bílkoviny:	123.61 g
Sacharidy:	201.22 g
Tuky:	72.8 g
Vláknina:	51.54 g
Glykemický index:	24
Glykemická nálož:	48.3
Cholesterol:	262.5 mg
Sůl:	3.43 g

Sacharidy

Cukry celkem:	57.8 g
Fruktóza:	18.69 g
Glukóza:	18.8 g
Laktóza:	9.37 g

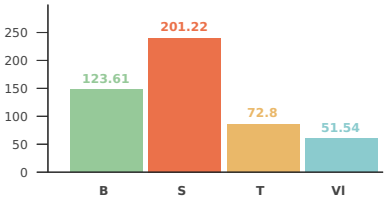
Vláknina

Vláknina:	51.54 g
VI. nerozpustná:	26.72 g
VI. rozpustná:	24.83 g
Poměr N : R:	1.08 : 1.00

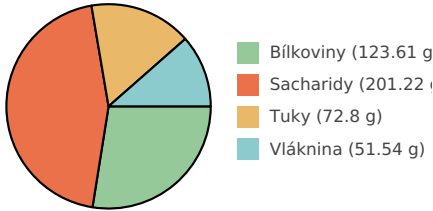
Tuky

Tuky:	72.8 g
Tuky nasycené:	21.77 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	30.98 g
Tuky polynenasycené:	14.65 g
Omega-3:	1.01 g
Omega-3 ALA:	0.35 g
O-3 DHA + EPA:	0.66 g
Omega-6:	13.65 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 2.10
Poměr mono : poly:	2.11 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 13.58

Makroživiny



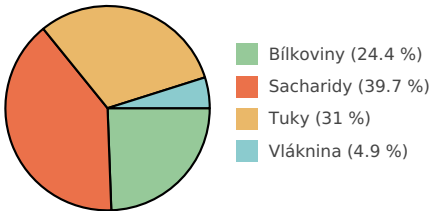
Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Minerální látky

Draslík:	5262.9 mg
Sodík:	1736.33 mg
Poměr K : Na:	3.03 : 1.00
Vápník:	1230.3 mg
Hořčík:	476.17 mg
Poměr Ca : Mg:	2.58 : 1.00
Jód:	128.6 mcg
Selen:	62.3 mcg
Zinek:	18.49 mg
Železo:	18.22 mg
Železo HEM:	1.71 mg
Měď:	2.98 mg
Fosfor:	2205.32 mg



Vitamíny

Vitamín C:	312.95 mg
Vitamín E:	11.46 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	1.5 mcg
Vitamín B1:	4.88 mg
Vitamín B2:	2.69 mg
Vitamín B3:	55.83 mg
Vitamín B5:	12.67 mg
Vitamín B6:	4.84 mg
Vitamín B9:	529.04 mcg
Vitamín B12:	12.51 mcg
Biotin:	54.89 mcg
Vitamín A:	312.95 mg
Vitamín K:	1267.5 mcg

Ostatní

Puriny:	496.25 mg
Fytáty:	987 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

Snídaně (07:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
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	

Druhá svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Knäckebröt žitný 15 g	
Lučina 70% t.v s. 30 g	
Pažitka čerstvá 20 g	

Oběd (12:00)

Oběd:	Postup přípravy:
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	

První svačina (15:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Kefír 250 ml	
Mandarinka čerstvá 60 g	

Večeře (19:00)

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

Nutriční vyhodnocení

Energie:	1943 kcal / 8130 kJ
Bílkoviny:	92.56 g
Sacharidy:	180.5 g
Tuky:	88.82 g
Vláknina:	28.62 g
Glykemický index:	25
Glykemická nálož:	45.2
Cholesterol:	543 mg
Sůl:	3.03 g

Sacharidy

Cukry celkem:	71.75 g
Fruktóza:	19.18 g
Glukóza:	25.75 g
Laktóza:	15.57 g

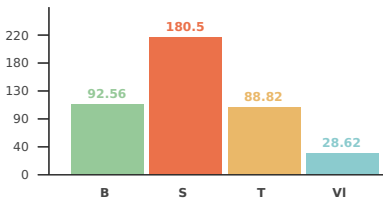
Vláknina

Vláknina:	28.62 g
VI. nerozpustná:	16.37 g
VI. rozpustná:	12.25 g
Poměr N : R:	1.34 : 1.00

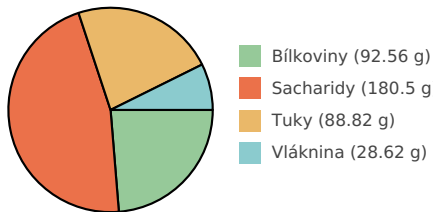
Tuky

Tuky:	88.82 g
Tuky nasycené:	28.99 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	35.33 g
Tuky polynenasycené:	18.5 g
Omega-3:	1.04 g
Omega-3 ALA:	0.49 g
O-3 DHA + EPA:	0.55 g
Omega-6:	17.46 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.86
Poměr mono : poly:	1.91 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 16.72

Makroživiny



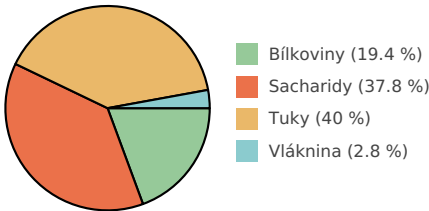
Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Minerální látky

Draslík:	3085 mg
Sodík:	1494.55 mg
Poměr K : Na:	2.06 : 1.00
Vápník:	1343.5 mg
Hořčík:	576.6 mg
Poměr Ca : Mg:	2.33 : 1.00
Jód:	310.5 mcg
Selen:	24.15 mcg
Zinek:	11.56 mg
Železo:	17.23 mg
Železo HEM:	0.15 mg
Měď:	1.93 mg
Fosfor:	2058.95 mg



Vitamíny

Vitamín C:	146.95 mg
Vitamín E:	9.28 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	10.4 mcg
Vitamín B1:	1.68 mg
Vitamín B2:	2.08 mg
Vitamín B3:	26.27 mg
Vitamín B5:	8.65 mg
Vitamín B6:	2.56 mg
Vitamín B9:	430.71 mcg
Vitamín B12:	16.7 mcg
Biotin:	58.84 mcg
Vitamín A:	146.95 mg
Vitamín K:	530.25 mcg

Ostatní

Puriny:	437.1 mg
Fytáty:	1462.5 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	

Druhá svačina (16:30)

Svačina:	Postup přípravy:
Jogurt řecký 10% 150 ml	
Banán čerstvý 140 g	

Večeře (19:00)

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:	1923 kcal / 8044 kJ
Bílkoviny:	117.95 g
Sacharidy:	163.61 g
Tuky:	82.17 g
Vláknina:	33.17 g
Glykemický index:	30
Glykemická nálož:	49.1
Cholesterol:	621.5 mg
Sůl:	5.03 g

Sacharidy

Cukry celkem:	83.08 g
Fruktóza:	17.1 g
Glukóza:	23.38 g
Laktóza:	19.87 g

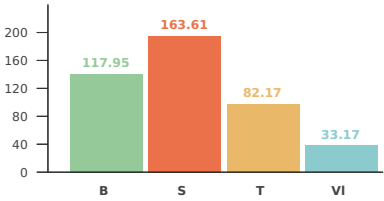
Vláknina

Vláknina:	33.17 g
VI. nerozpustná:	20.13 g
VI. rozpustná:	13.04 g
Poměr N : R:	1.54 : 1.00

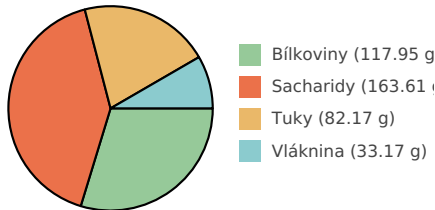
Tuky

Tuky:	82.17 g
Tuky nasycené:	30.19 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	34.77 g
Tuky polynenasycené:	10.88 g
Omega-3:	0.87 g
Omega-3 ALA:	0.3 g
O-3 DHA + EPA:	0.58 g
Omega-6:	10.01 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.51
Poměr mono : poly:	3.20 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 11.44

Makroživiny



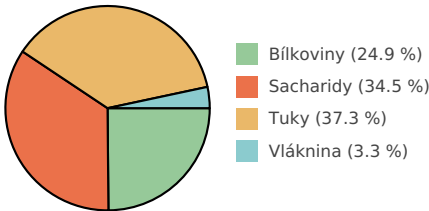
Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Minerální látky

Draslík:	3641.07 mg
Sodík:	2185.27 mg
Poměr K : Na:	1.67 : 1.00
Vápník:	1706.47 mg
Hořčík:	382.43 mg
Poměr Ca : Mg:	4.46 : 1.00
Jód:	195.33 mcg
Selen:	43.33 mcg
Zinek:	18.05 mg
Železo:	14.66 mg
Železo HEM:	1.86 mg
Měď:	1.56 mg
Fosfor:	3051.1 mg



Vitamíny

Vitamín C:	187.2 mg
Vitamín E:	16.98 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	5.58 mcg
Vitamín B1:	5.59 mg
Vitamín B2:	3.69 mg
Vitamín B3:	61.34 mg
Vitamín B5:	14.87 mg
Vitamín B6:	5.32 mg
Vitamín B9:	367.42 mcg
Vitamín B12:	16.08 mcg
Biotin:	81.22 mcg
Vitamín A:	187.2 mg
Vitamín K:	756.7 mcg

Ostatní

Puriny:	442.5 mg
Fytáty:	1017 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	

Druhá svačina (15:40)

Svačina:	Postup přípravy:
Chléb žitný celozrnný kváskový 50 g	
Tvaroh polotučný 50 g	
Paprika červená čerstvá 100 g	

Večeře (19:00)

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

Nutriční vyhodnocení

Energie:	1972 kcal / 8249 kJ
Bílkoviny:	120.79 g
Sacharidy:	154.09 g
Tuky:	90.64 g
Vláknina:	28.15 g
Glykemický index:	29
Glykemická nálož:	44.7
Cholesterol:	255.5 mg
Sůl:	2.35 g

Sacharidy

Cukry celkem:	46.07 g
Fruktóza:	9.84 g
Glukóza:	14.39 g
Laktóza:	12.05 g

Vláknina

Vláknina:	28.15 g
VI. nerozpustná:	16.53 g
VI. rozpustná:	11.62 g
Poměr N : R:	1.42 : 1.00

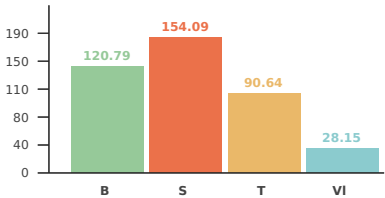
Tuky

Tuky:	90.64 g
Tuky nasycené:	31.77 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	38.16 g
Tuky polynenasycené:	13.26 g
Omega-3:	1.39 g
Omega-3 ALA:	0.33 g
O-3 DHA + EPA:	1.06 g
Omega-6:	11.86 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.62
Poměr mono : poly:	2.88 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 8.52

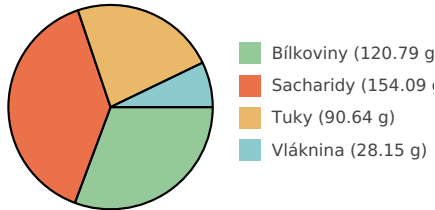
Minerální látky

Draslík:	3351.2 mg
Sodík:	1049.93 mg
Poměr K : Na:	3.19 : 1.00
Vápník:	1602.87 mg
Hořčík:	315.73 mg
Poměr Ca : Mg:	5.08 : 1.00
Jód:	221.23 mcg
Selen:	47.92 mcg
Zinek:	11.45 mg

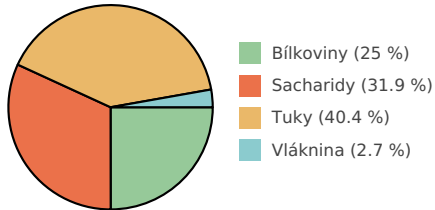
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Železo:	12.6 mg
Železo HEM:	2.08 mg
Měď:	1.86 mg
Fosfor:	1707.57 mg

Vitamíny

Vitamín C:	300 mg
Vitamín E:	17.68 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	22.81 mcg
Vitamín B1:	1.39 mg
Vitamín B2:	1.99 mg
Vitamín B3:	33.64 mg
Vitamín B5:	7 mg
Vitamín B6:	3.25 mg
Vitamín B9:	299.15 mcg
Vitamín B12:	8.02 mcg
Biotin:	41.42 mcg
Vitamín A:	300 mg
Vitamín K:	610.83 mcg

Ostatní

Puriny:	311.33 mg
Fytáty:	930 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	0 g

Snídaně (07:05)

Snídaně:	Postup přípravy:
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	
Margarín 10 g	
Tvarůžky 100 g	
Ředkvička čerstvá 100 g	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Jablko čerstvé 100 g	
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Banán čerstvý 100 g	

Oběd (13:00)

Oběd:	Postup přípravy:
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	

Oběd - druhý chod (14:00)

Dezert:	Postup přípravy:
Káva s mlékem 250 ml	
Müsli tyčinka čokoládová 30 g	

Večeře (18:00)

Rajčatová polévka:	Postup přípravy:
Voda 150 ml	1: Rajčata omyjeme, lehce je nařízneme, vložíme do hrnce s vroucí vodou.
Rajče červené čerstvé 150 g	2: Jakmile se slupka rajčat začne v místě řezu odlupovat, vyndáme je z hrnce.
Cibule čerstvá 20 g	3: Stáhneme slupku a dužninu nakrájíme na malé kousky.
Česnek čerstvý 4 g	4: V hrnci s olejem zpěníme na kostičky nakrájenou cibulku a najemno nasekané stroužky česneku.
Bujón bylinkový 5 g	5: Pak do hrnce přidáme rajčata a celou směs zalijeme vroucí vodou.
Smetana mandlová 20 ml	6: Přidáme bobkový list a bylinkový bujón.
Olej olivový 5 ml	7: Po 15 minutách vaření odstavíme polévku ze sporáku.
Bazalka čerstvá 5 g	8: Odstraníme bobkový list a obsah hrnce do hladka rozmixujeme.
Bobkový list sušený 0.7 g	9: Do polévky ještě vmícháme mandlovou smetanu a čerstvou bazalku.
Sůl himalájská 1 g	10: Dochutíme solí a pepřem.
Pepř barevný 0.2 g	11: Podáváme s pečivem.
Chléb žitný celozrnný kváskový 100 g	

Druhá večeře (20:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Grapefruit čerstvý 100 g	
Mandle neloupané 20 g	

Nutriční vyhodnocení

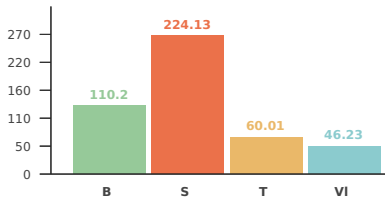
Energie:	1965 kcal / 8222 kJ
Bílkoviny:	110.2 g
Sacharidy:	224.13 g
Tuky:	60.01 g
Vláknina:	46.23 g
Glykemický index:	31
Glykemická nálož:	69.5
Cholesterol:	97.33 mg
Sůl:	11.07 g

Sacharidy	
Cukry celkem:	81.54 g
Fruktóza:	22.89 g
Glukóza:	26.83 g
Laktóza:	12.1 g

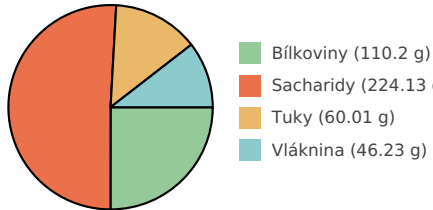
Vláknina	
Vláknina:	46.23 g
VI. nerozpustná:	25.59 g
VI. rozpustná:	20.64 g
Poměr N : R:	1.24 : 1.00

Tuky	
Tuky:	60.01 g
Tuky nasycené:	17.85 g
Tuky nenasycené:	0 g

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Tuky mononenasycené:	23.86 g
Tuky polynenasycené:	16.23 g
Omega-3:	0.81 g
Omega-3 ALA:	0.38 g
O-3 DHA + EPA:	0.43 g
Omega-6:	15.42 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 2.25
Poměr mono : poly:	1.47 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 19.00

Minerální látky

Draslík:	3674.26 mg
Sodík:	4955.05 mg
Poměr K : Na:	1.00 : 1.35
Vápník:	1380.86 mg
Hořčík:	364.53 mg
Poměr Ca : Mg:	3.79 : 1.00
Jód:	115.1 mcg
Selen:	38.23 mcg
Zinek:	13.59 mg
Železo:	19.69 mg
Železo HEM:	0.84 mg
Měď:	1.32 mg
Fosfor:	1530.9 mg

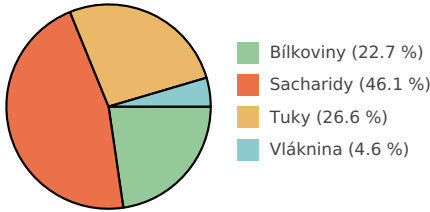
Vitamíny

Vitamín C:	122.5 mg
Vitamín E:	15.84 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	1.34 mcg
Vitamín B1:	1.36 mg
Vitamín B2:	1.91 mg
Vitamín B3:	22.19 mg
Vitamín B5:	6.46 mg
Vitamín B6:	2.39 mg
Vitamín B9:	314.6 mcg
Vitamín B12:	2.77 mcg
Biotin:	54.03 mcg
Vitamín A:	122.5 mg
Vitamín K:	748.21 mcg

Ostatní

Puriny:	337.43 mg
Fytáty:	1336.33 mg
Kofein:	400 mg
Alkohol:	0 g

Energetické poměry makroživin



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	

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Tvarůžky 100 g	
Víno bílé suché 200 ml	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	1922 kcal / 8043 kJ
Bílkoviny:	131.75 g
Sacharidy:	160.6 g
Tuky:	63.2 g
Vláknina:	29.6 g
Glykemický index:	38
Glykemická nálož:	61.1
Cholesterol:	500.33 mg
Sůl:	11.41 g

Sacharidy

Cukry celkem:	37.52 g
Fruktóza:	9.31 g
Glukóza:	11.91 g
Laktóza:	6.2 g

Vláknina

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

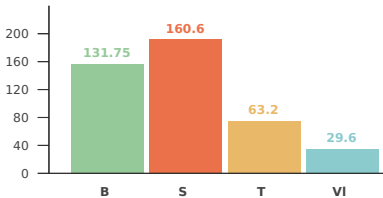
Tuky

Tuky:	63.2 g
Tuky nasycené:	36.13 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	18.17 g
Tuky polynenasycené:	4.41 g
Omega-3:	0.43 g
Omega-3 ALA:	0.12 g
O-3 DHA + EPA:	0.31 g
Omega-6:	3.98 g
Poměr nas. : nenas.:	1.60 : 1.00
Poměr mono : poly:	4.12 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 9.26

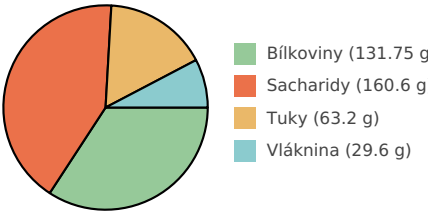
Minerální látky

Draslík:	3155 mg
Sodík:	5052.87 mg
Poměr K : Na:	1.00 : 1.60
Vápník:	1417.4 mg
Hořčík:	279.6 mg
Poměr Ca : Mg:	5.07 : 1.00
Jód:	144 mcg
Selen:	32.3 mcg
Zinek:	21.62 mg
Železo:	15.53 mg

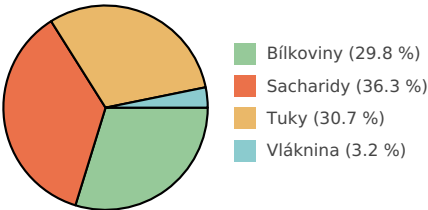
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Železo HEM:	1.36 mg
Měď:	1.39 mg
Fosfor:	1393.8 mg

Vitamíny

Vitamín C:	71.2 mg
Vitamín E:	6.67 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	3.42 mcg
Vitamín B1:	0.97 mg
Vitamín B2:	2.25 mg
Vitamín B3:	12.79 mg
Vitamín B5:	5.77 mg
Vitamín B6:	1.88 mg
Vitamín B9:	336.33 mcg
Vitamín B12:	4.7 mcg
Biotin:	52 mcg
Vitamín A:	71.2 mg
Vitamín K:	537.83 mcg

Ostatní

Puriny:	203.33 mg
Fytáty:	470 mg
Kofein:	0 mg
Alkohol:	18 g

.....

Snídaně (08:00)

Snídaně:

Banán čerstvý 140 g
Vejce slepičí 100 g
Vločky ovesné 30 g
Mouka špaldová celozrnná hladká 20 g
Olej kokosový 20 ml
Med pasterovaný 7 g
Skořice kasiová mletá 2 g
Mléko kravské polotučné 1,5% 100 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 50 g
Margarín 10 g
Kedluben čerstvý 100 g

Postup přípravy:

Nutriční vyhodnocení

Energie: 1922 kcal / 8041 kJ
Bílkoviny: 75.6 g
Sacharidy: 182.94 g
Tuky: 92.94 g
Vláknina: 26.63 g
Glykemický index: 31
Glykemická nálož: 56.8
Cholesterol: 646.5 mg
Sůl: 1.54 g

Sacharidy

Cukry celkem: 62.94 g
Fruktóza: 13.52 g
Glukóza: 19.37 g
Laktóza: 11 g

Vláknina

Vláknina: 26.63 g
Vl. nerozpustná: 17.78 g
Vl. rozpustná: 8.85 g
Poměr N : R: 2.01 : 1.00

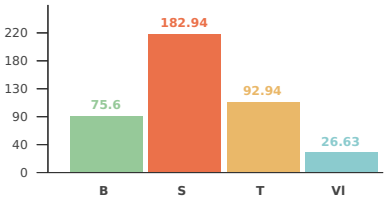
Tuky

Tuky: 92.94 g
Tuky nasycené: 37.52 g
Tuky nenasycené: 0 g
Tuky mononenasycené: 31.63 g
Tuky polynenasycené: 14.76 g
Omega-3: 0.82 g
Omega-3 ALA: 0.21 g
O-3 DHA + EPA: 0.61 g
Omega-6: 13.94 g
Poměr nas. : nenas.: 1.00 : 1.24
Poměr mono : poly: 2.14 : 1.00
Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 17.11

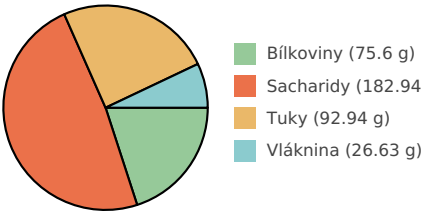
Minerální látky

Draslík: 2658.1 mg
Sodík: 725.4 mg
Poměr K : Na: 3.66 : 1.00
Vápník: 752.4 mg
Hořčík: 453.3 mg
Poměr Ca : Mg: 1.66 : 1.00
Jód: 134.6 mcg
Selen: 38.38 mcg
Zinek: 16.21 mg
Železo: 15.31 mg
Železo HEM: 1.98 mg
Měď: 1.09 mg

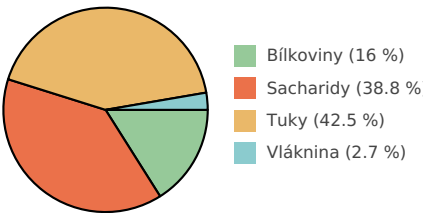
Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin



Fosfor: 1624.21 mg

Vitamíny

Vitamín C: 83.6 mg
Vitamín E: 7.34 mg
Vitamín D2: 0 mcg
Vitamín D3: 5.2 mcg
Vitamín B1: 1.29 mg
Vitamín B2: 1.64 mg
Vitamín B3: 26.89 mg
Vitamín B5: 8.21 mg
Vitamín B6: 2.5 mg
Vitamín B9: 254.78 mcg
Vitamín B12: 4.06 mcg
Biotin: 64.1 mcg
Vitamín A: 83.6 mg
Vitamín K: 628.7 mcg

Ostatní

Puriny: 285.8 mg
Fytáty: 1310 mg
Kofein: 0 mg
Alkohol: 0 g

The background is an abstract watercolor-style illustration with soft, blended colors including shades of pink, orange, yellow, and light blue. A large, solid white circle is centered on the page, serving as a backdrop for the text.

cvicenissarkou.cz