

Jidelniček

2400 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 (12:00)

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	

Oběd - druhý chod (13:00)

Dezert:	Postup přípravy:
Káva s mlékem 250 ml	
Čokoláda hořká 70% 20 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	

Druhá večeře (20:35)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Mandle neloupané 20 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2403 kcal / 10055 kJ
Bílkoviny:	138.01 g
Sacharidy:	225.62 g
Tuky:	94.2 g
Vláknina:	54.94 g
Glykemický index:	24
Glykemická nálož:	54.2
Cholesterol:	277.5 mg
Sůl:	3.53 g

Sacharidy

Cukry celkem:	74.8 g
Fruktóza:	23.93 g
Glukóza:	24.15 g
Laktóza:	17.47 g

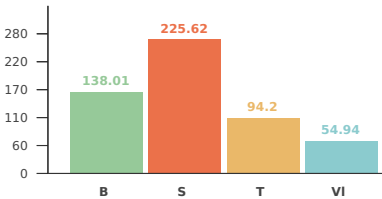
Vláknina

Vláknina:	54.94 g
VI. nerozpustná:	29.12 g
VI. rozpustná:	25.83 g
Poměr N : R:	1.13 : 1.00

Tuky

Tuky:	94.2 g
-------	--------

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin

Tuky nasycené:	29.77 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	38.28 g
Tuky polynenasycené:	19.53 g
Omega-3:	1.03 g
Omega-3 ALA:	0.35 g
O-3 DHA + EPA:	0.68 g
Omega-6:	18.51 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.94
Poměr mono : poly:	1.96 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 18.06

Minerální látky

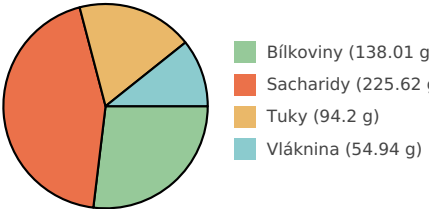
Draslík:	5741.9 mg
Sodík:	1813.53 mg
Poměr K : Na:	3.17 : 1.00
Vápník:	1513.3 mg
Hořčík:	573.17 mg
Poměr Ca : Mg:	2.64 : 1.00
Jód:	164.6 mcg
Selen:	65.5 mcg
Zinek:	20.49 mg
Železo:	19.62 mg
Železo HEM:	1.71 mg
Měď:	3.21 mg
Fosfor:	2590.32 mg

Vitamíny

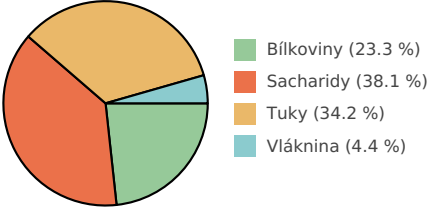
Vitamín C:	312.95 mg
Vitamín E:	17.26 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	2.1 mcg
Vitamín B1:	5.02 mg
Vitamín B2:	3.26 mg
Vitamín B3:	56.87 mg
Vitamín B5:	13.91 mg
Vitamín B6:	5.02 mg
Vitamín B9:	565.24 mcg
Vitamín B12:	12.81 mcg
Biotin:	70.79 mcg
Vitamín A:	312.95 mg
Vitamín K:	1330.5 mcg

Ostatní

Puriny:	812.25 mg
Fytáty:	1413 mg
Kofein:	414 mg
Alkohol:	0 g



Energetické poměry makroživin



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 30 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	

Oběd - druhý chod (13:20)

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

Druhá večeře (20:30)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Mandle neloupané 20 g	
Čokoláda hořká 70% 10 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2359 kcal / 9871 kJ
Bílkoviny:	103.66 g
Sacharidy:	219.4 g
Tuky:	111.12 g
Vláknina:	36.32 g
Glykemický index:	25
Glykemická nálož:	54.9
Cholesterol:	543 mg
Sůl:	3.28 g

Sacharidy

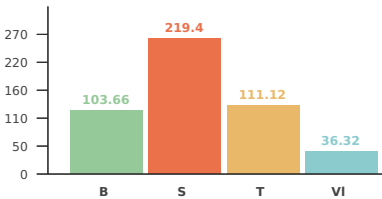
Cukry celkem:	86.45 g
Fruktóza:	26.82 g
Glukóza:	32.5 g
Laktóza:	17.57 g

Vláknina

Vláknina:	36.32 g
VI. nerozpustná:	21.56 g
VI. rozpustná:	14.75 g
Poměr N : R:	1.46 : 1.00

Tuky

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin

Tuky:	111.12 g
Tuky nasycené:	34.39 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	42.78 g
Tuky polynenasycené:	27.23 g
Omega-3:	1.14 g
Omega-3 ALA:	0.59 g
O-3 DHA + EPA:	0.56 g
Omega-6:	26.09 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 2.04
Poměr mono : poly:	1.57 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 22.81

Minerální látky

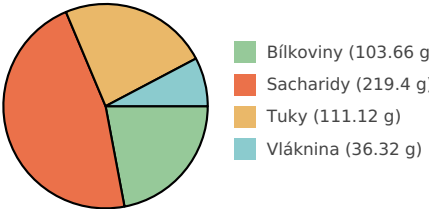
Draslík:	3426 mg
Sodík:	1640.75 mg
Poměr K : Na:	2.09 : 1.00
Vápník:	1467.5 mg
Hořčík:	703.6 mg
Poměr Ca : Mg:	2.09 : 1.00
Jód:	313.5 mcg
Selen:	28.15 mcg
Zinek:	14.96 mg
Železo:	19.73 mg
Železo HEM:	0.15 mg
Měď:	2.19 mg
Fosfor:	2386.95 mg

Vitamíny

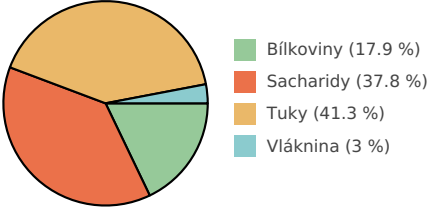
Vitamín C:	146.95 mg
Vitamín E:	14.98 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	10.4 mcg
Vitamín B1:	1.94 mg
Vitamín B2:	2.37 mg
Vitamín B3:	29.5 mg
Vitamín B5:	9.29 mg
Vitamín B6:	2.8 mg
Vitamín B9:	456.71 mcg
Vitamín B12:	16.7 mcg
Biotin:	72.34 mcg
Vitamín A:	146.95 mg
Vitamín K:	599.25 mcg

Ostatní

Puriny:	622.1 mg
Fytáty:	1890.5 mg
Kofein:	407 mg
Alkohol:	0 g



Energetické poměry makroživin



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	

Oběd - druhý chod (14:00)

Dezert:	Postup přípravy:
Káva s mlékem 250 ml	
Mandle v čokoládě 20 g	

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	

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Sýr kravský tvrdý 30% 40 g	
Mandle neloupané 20 g	
Okurka salátová čerstvá 100 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2338 kcal / 9783 kJ
Bílkoviny:	142.75 g
Sacharidy:	182.81 g
Tuky:	107.83 g
Vláknina:	38.17 g
Glykemický index:	27
Glykemická nálož:	49.4
Cholesterol:	669.5 mg
Sůl:	6.63 g

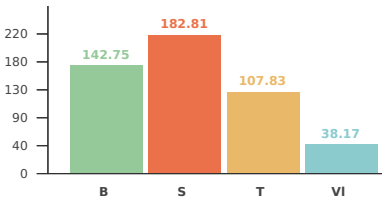
Sacharidy

Cukry celkem:	90.58 g
Fruktóza:	18.94 g
Glukóza:	24.33 g
Laktóza:	25.47 g

Vláknina

Vláknina:	38.17 g
VI. nerozpustná:	23.43 g
VI. rozpustná:	14.74 g
Poměr N : R:	1.59 : 1.00

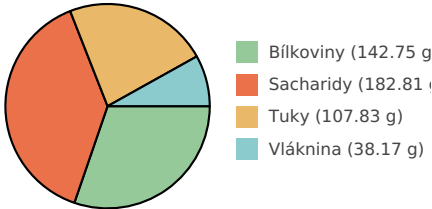
Makroživiny



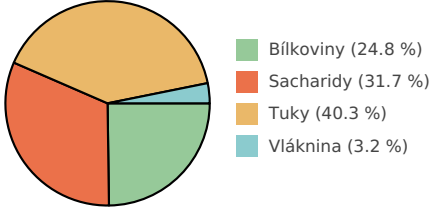
Hmotnostní poměry živin

Tuky

Tuky:	107.83 g
Tuky nasycené:	36.91 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	44.84 g
Tuky polynenasycené:	19.08 g
Omega-3:	0.93 g
Omega-3 ALA:	0.3 g
O-3 DHA + EPA:	0.64 g
Omega-6:	18.15 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.73
Poměr mono : poly:	2.35 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 19.42



Energetické poměry makroživin



Minerální látky

Draslík:	4188.07 mg
Sodík:	2860.47 mg
Poměr K : Na:	1.46 : 1.00
Vápník:	2222.67 mg
Hořčík:	513.43 mg
Poměr Ca : Mg:	4.33 : 1.00
Jód:	219.73 mcg
Selen:	49.93 mcg
Zinek:	22.01 mg
Železo:	16.96 mg
Železo HEM:	2.16 mg
Měď:	1.95 mg
Fosfor:	3898.1 mg

Vitamíny

Vitamín C:	193.2 mg
Vitamín E:	27.27 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	5.92 mcg
Vitamín B1:	7.88 mg
Vitamín B2:	4.75 mg
Vitamín B3:	80.24 mg
Vitamín B5:	18.68 mg
Vitamín B6:	6.55 mg
Vitamín B9:	404.22 mcg
Vitamín B12:	22.52 mcg
Biotin:	103.22 mcg
Vitamín A:	193.2 mg
Vitamín K:	887.7 mcg

Ostatní

Puriny:	474 mg
Fytáty:	1677 mg
Kofein:	400 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	

Oběd - druhý chod (13:20)

Dezert:	Postup přípravy:
Káva s mlékem 250 ml Sušené ovoce směs 50 g	

Druhá svačina (16:00)

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

Večeře (19:00)

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

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Okurka salátová čerstvá 100 g Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2415 kcal / 10103 kJ
Bílkoviny:	141.49 g
Sacharidy:	216.09 g
Tuky:	101.24 g
Vláknina:	37.25 g
Glykemický index:	27
Glykemická nálož:	58.4
Cholesterol:	278.5 mg
Sůl:	2.99 g

Sacharidy

Cukry celkem:	83.77 g
Fruktóza:	20.64 g
Glukóza:	25.39 g
Laktóza:	21.95 g

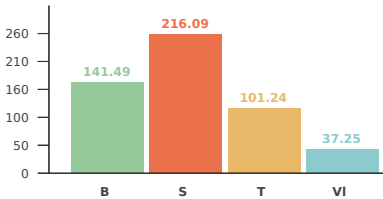
Vláknina

Vláknina:	37.25 g
VI. nerozpustná:	20.43 g
VI. rozpustná:	16.82 g
Poměr N : R:	1.21 : 1.00

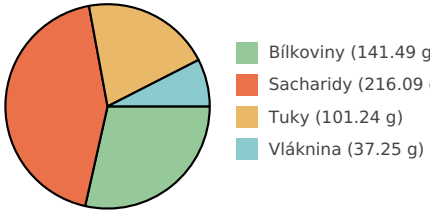
Tuky

Tuky:	101.24 g
Tuky nasycené:	37.91 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	40.67 g
Tuky polynenasycené:	14.61 g
Omega-3:	1.46 g
Omega-3 ALA:	0.37 g
O-3 DHA + EPA:	1.09 g
Omega-6:	13.15 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.46
Poměr mono : poly:	2.78 : 1.00

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Poměr O-3 : O-6: 1.00 : 9.00

Minerální látky

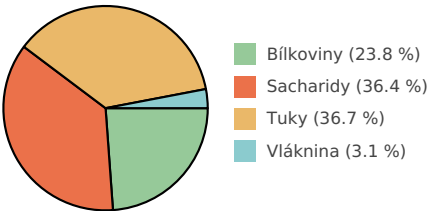
Draslík:	4301.2 mg
Sodík:	1462.93 mg
Poměr K : Na:	2.94 : 1.00
Vápník:	2017.87 mg
Hořčík:	402.73 mg
Poměr Ca : Mg:	5.01 : 1.00
Jód:	272.73 mcg
Selen:	52.12 mcg
Zinek:	14.15 mg
Železo:	15.7 mg
Železo HEM:	2.08 mg
Měď:	2.11 mg
Fosfor:	2070.57 mg

Vitamíny

Vitamín C:	333 mg
Vitamín E:	19.83 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	23.71 mcg
Vitamín B1:	1.79 mg
Vitamín B2:	2.62 mg
Vitamín B3:	36.04 mg
Vitamín B5:	9.06 mg
Vitamín B6:	3.83 mg
Vitamín B9:	398.15 mcg
Vitamín B12:	8.62 mcg
Biotin:	58.87 mcg
Vitamín A:	333 mg
Vitamín K:	734.83 mcg

Ostatní

Puriny:	352.33 mg
Fytáty:	1090 mg
Kofein:	400 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 150 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	
Čokoládový dort s fondánem 100 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	

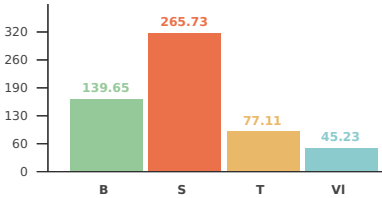
Druhá večeře (20:00)

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

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2401 kcal / 10047 kJ
Bílkoviny:	139.65 g
Sacharidy:	265.73 g
Tuky:	77.11 g
Vláknina:	45.23 g
Glykemický index:	31
Glykemická nálož:	82.4
Cholesterol:	160.83 mg
Sůl:	11.27 g
Sacharidy	
Cukry celkem:	101.14 g
Fruktóza:	20.89 g
Glukóza:	27.83 g
Laktóza:	18.7 g
Vláknina	
Vláknina:	45.23 g
VI. nerozpustná:	24.99 g
VI. rozpustná:	20.24 g
Poměr N : R:	1.23 : 1.00
Tuky	
Tuky:	77.11 g
Tuky nasycené:	28.79 g

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin

Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	26.25 g
Tuky polynenasycené:	19.43 g
Omega-3:	0.83 g
Omega-3 ALA:	0.28 g
O-3 DHA + EPA:	0.55 g
Omega-6:	18.6 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.59
Poměr mono : poly:	1.35 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 22.50

Minerální látky

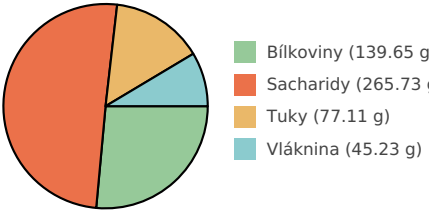
Draslík:	3934.26 mg
Sodík:	5022.55 mg
Poměr K : Na:	1.00 : 1.28
Vápník:	1509.86 mg
Hořčík:	383.03 mg
Poměr Ca : Mg:	3.94 : 1.00
Jód:	148.6 mcg
Selen:	42.73 mcg
Zinek:	13.99 mg
Železo:	20.89 mg
Železo HEM:	1.26 mg
Měď:	1.36 mg
Fosfor:	1718.9 mg

Vitamíny

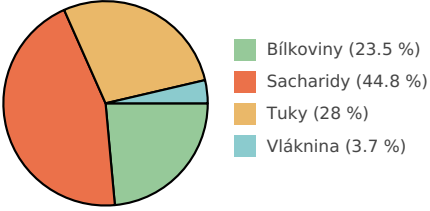
Vitamín C:	122.5 mg
Vitamín E:	16.69 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	2.24 mcg
Vitamín B1:	1.35 mg
Vitamín B2:	2.27 mg
Vitamín B3:	26.39 mcg
Vitamín B5:	7.36 mg
Vitamín B6:	2.55 mg
Vitamín B9:	358.6 mcg
Vitamín B12:	3.87 mcg
Biotin:	59.33 mcg
Vitamín A:	122.5 mg
Vitamín K:	901.21 mcg

Ostatní

Puriny:	419.43 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	

První svačina (10:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Chléb rýžový 50 g	
Šunka kuřecí vařená 30 g	
Žervé 50 g	

Oběd (12:00)

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

Oběd - druhý chod (13:00)

Dezert:	Postup přípravy:
Káva s mlékem 250 ml	

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:	2311 kcal / 9668 kJ
Bílkoviny:	148.15 g
Sacharidy:	204.2 g
Tuky:	79.26 g
Vláknina:	31.6 g
Glykemický index:	35
Glykemická nálož:	71.5
Cholesterol:	532.33 mg
Sůl:	12.91 g

Sacharidy

Cukry celkem:	41.12 g
Fruktóza:	9.31 g
Glukóza:	11.96 g
Laktóza:	9.8 g

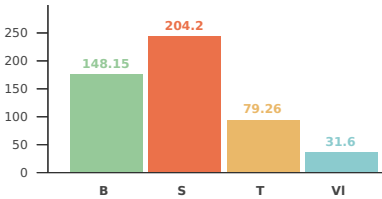
Vláknina

Vláknina:	31.6 g
VI. nerozpustná:	16 g
VI. rozpustná:	15.6 g
Poměr N : R:	1.03 : 1.00

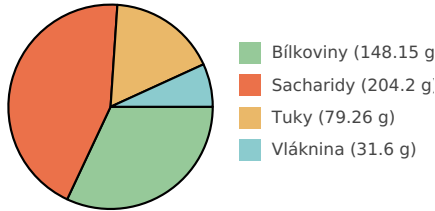
Tuky

Tuky:	79.26 g
Tuky nasycené:	44.41 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	21.73 g
Tuky polynenasycené:	6.31 g
Omega-3:	0.57 g
Omega-3 ALA:	0.12 g
O-3 DHA + EPA:	0.45 g
Omega-6:	5.74 g
Poměr nas. : nenas.:	1.58 : 1.00
Poměr mono : poly:	3.44 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 10.08

Makroživiny



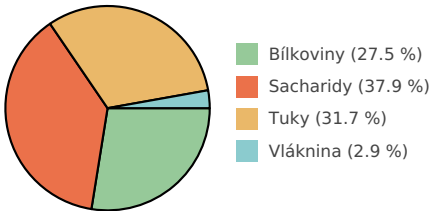
Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

Minerální látky

Draslík:	3405 mg
Sodík:	5755.87 mg
Poměr K : Na:	1.00 : 1.69
Vápník:	1520.6 mg
Hořčík:	338.6 mg
Poměr Ca : Mg:	4.49 : 1.00
Jód:	164.4 mcg
Selen:	46.9 mcg
Zinek:	23.28 mg
Železo:	16.93 mg
Železo HEM:	1.66 mg
Měď:	1.58 mg
Fosfor:	2023.8 mg



Vitamíny

Vitamín C:	71.2 mg
Vitamín E:	6.87 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	3.92 mcg
Vitamín B1:	3.26 mg
Vitamín B2:	3.11 mg
Vitamín B3:	31.64 mg
Vitamín B5:	9.21 mg
Vitamín B6:	3.09 mg
Vitamín B9:	363.78 mcg
Vitamín B12:	11 mcg
Biotin:	63.6 mcg
Vitamín A:	71.2 mg
Vitamín K:	658.83 mcg

Ostatní

Puriny:	232.83 mg
Fytáty:	520 mg
Kofein:	400 mg
Alkohol:	18 g

Snídaně (08:00)

Snídaně:	Postup přípravy:
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	

Oběd (12:00)

Oběd:	Postup přípravy:
Kuře stehno s kůží 150 g	
Rýže basmati natural 70 g	
Rajče červené čerstvé 100 g	

Oběd - druhý chod (13:05)

Dezert:	Postup přípravy:
Káva s mlékem 250 ml	
Puding vanilkový 70 g	

Druhá svačina (15:00)

Svačina:	Postup přípravy:
Jogurt kravský bílý 3,5% 150 ml	
Müsli tyčinka oříšková 30 g	

Večeře (19:00)

Večeře:	Postup přípravy:
Knäckebröt žitný 30 g	
Vejce slepičí 100 g	
Margarín 10 g	
Kedluben čerstvý 100 g	

Druhá večeře (21:00)

Druhá večeře:	Postup přípravy:
Dýňová semínka 20 g	

Nutriční vyhodnocení

Energie:	2402 kcal / 10050 kJ
Bílkoviny:	89.48 g
Sacharidy:	250.54 g
Tuky:	109.75 g
Vláknina:	28.13 g
Glykemický index:	30
Glykemická nálož:	75.2
Cholesterol:	831.5 mg
Sůl:	1.7 g

Sacharidy

Cukry celkem:	77.14 g
Fruktóza:	20.54 g
Glukóza:	26.51 g
Laktóza:	13 g

Vláknina

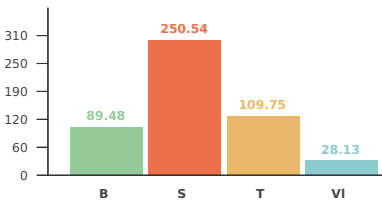
Vláknina:	28.13 g
VI. nerozpustná:	18.38 g
VI. rozpustná:	9.75 g
Poměr N : R:	1.89 : 1.00

Tuky

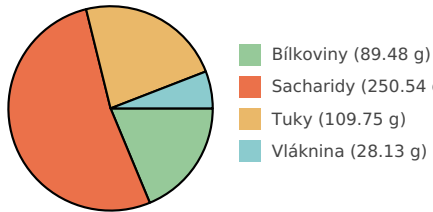
Tuky:	109.75 g
Tuky nasycené:	41.56 g
Tuky nenasycené:	0 g
Tuky mononenasycené:	37.43 g
Tuky polynenasycené:	19.93 g
Omega-3:	0.87 g
Omega-3 ALA:	0.24 g
O-3 DHA + EPA:	0.63 g
Omega-6:	19.06 g
Poměr nas. : nenas.:	1.00 : 1.38
Poměr mono : poly:	1.88 : 1.00
Poměr O-3 : O-6:	1.00 : 22.04

Minerální látky

Makroživiny



Hmotnostní poměry živin



Energetické poměry makroživin

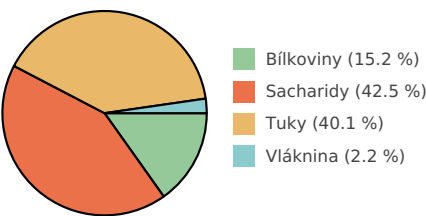
Draslík:	3122.6 mg
Sodík:	807.9 mg
Poměr K : Na:	3.87 : 1.00
Vápník:	827.9 mg
Hořčík:	538.1 mg
Poměr Ca : Mg:	1.54 : 1.00
Jód:	155.6 mcg
Selen:	42.87 mcg
Zinek:	20.41 mg
Železo:	21.41 mg
Železo HEM:	1.98 mg
Měď:	1.38 mg
Fosfor:	1943.21 mg

Vitamíny

Vitamín C:	84.6 mg
Vitamín E:	8.44 mg
Vitamín D2:	0 mcg
Vitamín D3:	6.2 mcg
Vitamín B1:	1.37 mg
Vitamín B2:	1.91 mg
Vitamín B3:	27.93 mg
Vitamín B5:	9.14 mg
Vitamín B6:	2.61 mg
Vitamín B9:	290.28 mcg
Vitamín B12:	4.51 mcg
Biotin:	76.6 mcg
Vitamín A:	84.6 mg
Vitamín K:	716.7 mcg

Ostatní

Puriny:	321.8 mg
Fytáty:	1610 mg
Kofein:	400 mg
Alkohol:	0 g





cvicenissarkou.cz