



UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

3. LÉKAŘSKÁ FAKULTA



Ústav výživy

David Kimmer

**Porovnání počítačových programů pro hodnocení
nutriční spotřeby**

*Comparison of computer programmes for food
consumption evaluation*

Bakalářská práce

Šumperk, duben 2009

Autor práce: David Kimmer

Studijní program: Veřejné zdravotnictví

Bakalářský studijní obor: Specializace ve zdravotnictví

Vedoucí práce: **MUDr. Jolana Rambousková, CSc.**

Pracoviště vedoucího práce: **Ústav výživy 3. LF**

Datum a rok obhajoby: 13. 5. 2009

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracoval samostatně a použil jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

V Praze dne 21.dubna 2009

David Kimmer

Obsah

Úvod	5
Cíl práce	7
Metodika	7
Jednohubka 1.2	8
Sapiens	9
FitLinie	11
NutriDan	13
Výsledky	15
Diskuse	17
Závěr	19
Shrnutí	20
Summary	22
Seznam použité literatury	24
Přílohy	25

Úvod

Výživa je jedním z významných faktorů, které ovlivňují náš zdravotní stav.

S dodržováním zásad zdravé výživy by se mělo začít již v dětském věku. V tomto období je velmi důležitá role rodičů. Právě oni by měli mít největší zájem na tom, aby jejich dítě dostávalo kvalitní pestrou stravu s vyváženým poměrem jednotlivých živin a vytvářelo si tak určité stravovací návyky. Bohužel ne vždy tomu tak je a děti s nadváhou přibývá. Ze statistických údajů vyplývá, že v dětské populaci ve věku 6 – 12 let trpí 10 % dětí nadváhou a 10 % je obézních, přičemž největší podíl obézních, a to 18 %, vykazují děti kolem sedmého roku věku (1). Problémy s nadváhou ale zdaleka nepostihují pouze děti.

V dnešní době velká část dospělé populace má problém s udržení si ideální váhy a počet lidí s nadváhou rok od roku roste. To je dáno především tím, že lidé zkonsumují více energie, než je jejich skutečná potřeba. Svůj vliv má také omezení pohybu. V souvislosti s těmito problémy dnes hovoříme o epidemii 3. tisíciletí. Zjednodušeně můžeme říci, že jde v podstatě o celosvětový nárůst obezity.

Zdravotní rizika spojená s tímto onemocněním jsou obrovská. Brzy se stanou nejčastější příčinou smrti a předstihnou tak následky kouření. Podle amerického Střediska pro prevenci a kontrolu nemocí přibylo jen ve Spojených státech za posledních deset let kvůli nadváze přes třicet procent úmrtí. Odborníci varují, že se chronická onemocnění způsobená tloušťkou stanou jedním z největších civilizačních problémů. V současné době trpí nadváhou miliarda lidí a Světová zdravotnická organizace odhaduje, že se v příštích deseti letech jejich počet zvýší zhruba o polovinu – na miliardu a půl (1).

Česká republika na tom není o nic lépe. Pro lepší orientaci uvedu několik statistických údajů. V České republice je v dospělé populaci 52 % obézních, z čehož 35 % spadá do kategorie nadváhy a 17 % do kategorie obezity. K nadměrné hmotnosti přispívají více muži než ženy, neboť nadváhu má téměř 60 % mužské populace a 47 % ženské populace (2).

Dnes si lidé pomalu začínají uvědomovat rizika spojená s obezitou a skladba jídelníčku se změnila k lepšímu. Lidé se snaží konzumovat více ovoce a zeleniny, tučné maso nahrazují libovějším, jedí více rybího masa. Je příjemné zjišťovat, že si lidé začínají uvědomovat potřebu starat se o své tělo, zdraví a snaží se být sami sobě tím nejlepším pánem.

V dnešní době již existuje řada možností, jak docílit optimální výživy. Jednou z možností jsou také počítačové programy, které jsou určeny k hodnocení nutriční spotřeby. Těchto programů je celá řada a není jednoduché si vybrat ten správný. Zjednodušeně můžeme rozdělit programy do dvou kategorií – programy pro laiky a pro odborníky. Mezi programy pro laiky můžeme zařadit např. software Jednohubka 1.2 a Sapiens. Programy jako FitLinie a NutriDan patří k těm, které jsou využívány v poradnách zdravého životního stylu, nemocnicích, hygienických stanicích apod.

Cíl práce

Cílem této práce je porovnání nutričních hodnot sestaveného jídelníčku, který byl zpracován a vyhodnocen jednotlivými počítačovými programy.

Metodika

Postup porovnávání jednotlivých programů můžeme rozdělit do tří základních částí.

1. Vytvoření jídelníčku

Celotýdenní jídelníček jsem vytvořil tak, aby jednotlivé suroviny byly obsaženy ve všech databázích porovnávaných programů. Dále jsem se zaměřil na pestrost a dostupnost použitých surovin.

2. Zpracování jídelníčku jednotlivými programy

K porovnání vytvořeného jídelníčku jsem použil čtyři počítačové programy: Jednohubka 1.2, Sapiens, FitLinie a NutriDan.

3. Porovnání výsledků

Po zpracování jídelníčku uvedenými programy jsem mezi sebou porovnal základní údaje, které jsou uvedeny v kapitole Výsledky.

JEDNOHUBKA 1.2

Tento program pro hodnocení nutriční spotřeby, dostupný na internetu (3), je určen především pro používání laickou veřejností.

Po spuštění programu se zobrazí úvodní obrazovka se seznamem klientů (ve freeware verzi je možné pracovat pouze s jedním klientem). Kliknutím na danou osobu se otevře obrazovka s nabídkou čtyř základních funkcí, kterými jsou: Strava, Aktivita, Statistika a Pacient.

Po otevření položky Strava si můžeme sestavit jídelníček pro jednotlivé týdny v roce. Potraviny jsou děleny do sedmadvaceti kategorií. To do značné míry znesnadňuje vyhledávání jednotlivých potravin a práci s nimi. Program neumožňuje vyhledávání surovin podle postupného psaní slova, takže je potřeba nejdříve zvolit správnou kategorii a poté teprve vyhledat surovinu. Po zadání množství se surovina uloží do vybraného dne v týdnu. Program nám umožňuje sledovat energetickou hodnotu, množství sacharidů, tuků a bílkovin. Tyto základní hodnoty můžeme sledovat u jednotlivých surovin, dále u jednotlivých dnů a v denním průměru. Údaje o mikroelementech program neuvádí. Vytvořený jídelníček si můžeme vytisknout po jednotlivých dnech.

Výhodou tohoto programu je možnost sestavení týdenních aktivit. Ty můžeme vybrat ze čtyř přednastavených kategorií (zaměstnání, domácí práce, sport a ostatní). Množství uložených aktivit je dostačující. Vybrání a uložení aktivity probíhá podobně jako u sestavování jídelníčku. Vytvořený seznam se dá také vytisknout v přehledné tabulce.

Všechny výsledky jsou shrnuty v oddíle Statistika. Údaje opět můžeme vytisknout v přehledné tabulce.

Tabulky získaných hodnot jsou uvedeny v Příloze 1 (str. 26-33).

SAPIENS

Tento program umožňuje sledovat zejména energetickou hodnotu naší stravy, současně i příjem tuků, sacharidů a bílkovin. Sledování vitaminů a minerálních látek program neumožňuje. Je zde také možnost tisku údajů potřebných při návštěvě např. výživové poradny. Program je rovněž k dispozici na internetu (4).

Program obsahuje databázi surovin a základních potravin, kterou lze libovolně rozšiřovat o recepty jídel s jejich energetickými hodnotami, s nimiž je rovněž možno dále pracovat. Umožňuje vytváření a ukládání vlastních receptů, jejichž hodnoty okamžitě vyčíslí.

Z naplánovaných jídel program sám sestaví seznam toho, co je k jejich přípravě potřeba nakoupit.

Po spuštění programu Sapiens se zobrazí hlavní formulář. Zde je celkový přehled o spotřebě za jednotlivé dny. Červeně se zobrazí údaje o překročeném limitu, pokud se v minulých dnech spotřebovalo méně než 75% denní dávky, zobrazí se příslušný údaj žlutě, tím nás upozorní na riziko nedostatečného příjmu některé složky potravy. Po kliknutí na vybraný den se zobrazí formulář s podrobnými informacemi. Sledovat zde můžeme například množství použitých surovin. Přidávat lze buď jednotlivé suroviny nebo celý recept.

Program má velmi bohatý seznam surovin (přes 900 položek). U každé suroviny je možno upravit energetickou hodnotu, dále množství sacharidů, tuků a bílkovin na 100 g suroviny. Změnit se dá také jednotka, ve které je daná surovina uváděna. V seznamu jsou zadány hlavní suroviny používané pro vaření a také základní druhy běžných potravin, jejichž hodnoty zpravidla nebývají uvedeny na obalu.

Další velmi užitečnou složkou tohoto programu je výběr a úprava receptů. Je zde uloženo několik stovek receptů, které slouží jako návod pro přípravu jídla, ale také pro orientaci, jaké výživové hodnoty bude mít připravované jídlo. Do receptů si sami můžeme určit počet a název jednotek, v nichž se recept počítá - standardně se jedná o porce.

Budeme-li vkládat do denní spotřeby jídla z receptu, vložíme tam automaticky všechny suroviny v množství odpovídajícím zadanému množství jídla. Výběr receptů podle kategorie najdeme v prostřední části formuláře nahoře. Po zaškrtnutí políčka Kategorie se zobrazí seznam kategorií a po výběru se v seznamu receptů zobrazí jen recepty patřící do uvedené kategorie. U každého receptu vidíte seznam kategorií, do kterých jídlo patří, seznam ingrediencí, z nichž se recept skládá a vlastní postup přípravy. Funkce Příprava nám usnadní samotné vaření, což mnoho lidí určitě dokáže ocenit. S touto funkcí jsem se v žádném jiném programu neseťkal. Recept si můžeme také vytisknout.

Výhody programu Sapiens:

- jednoduché ovládání
- velká databáze surovin a receptů
- k běžnému užívání postačí i demo-verze, která je freeware

Tvůrcem tohoto programu je Pavel Machek.

Tabulky získaných hodnot jsou uvedeny v Příloze 2 (str. 34-41).

FITLINIE

Program FitLinie je jednoznačně nejlépe propracovaný program pro hodnocení nutriční spotřeby, se kterým jsem měl možnost pracovat (5).

Program je k dispozici na internetu i jako freeware verze. Ta se ale od plné verze liší množstvím uložených surovin a omezenou funkcí některých částí programu. Po zakoupení, nainstalování a zaregistrování můžeme program spustit.

Po otevření základní obrazovky zaujme především výborné grafické zpracování, a také velké množství jednotlivých záložek a funkcí, které program nabízí. Ve zkratce se dá říci, že se program dělí na tři základní moduly. Těmi jsou Příjem a výdej energie, Fitness a Recepty.

Modul "Příjem energie" umožňuje sledovat co jíme a jednoduše analyzuje nutriční hodnotu stravy. Umožňuje okamžité zobrazení složení stravy podle obsahu tuků, cukrů, bílkovin, vitaminů atd. Pokud nenalezneme potravinu v dodané databázi, můžeme jednoduše databázi doplnit. Doplnění potravin umožňuje i modul "Výměna dat". Plánování příjmu potravin je velmi lehké. V plánu jednoduše vidíme, co budeme mít například zítra k obědu. V případě potřeby můžeme z plánu přidávat položky do "nákupního lístku" a tisknout. To ulehčuje plánování nákupu.

Modul "Výdej energie" umožní řídit a plánovat naše aerobní aktivity, tréninky a sportovní činnost. Umožní nám sledovat postup a monitorovat výkony. Program zahrnuje obsáhlou databázi aktivit, kterou lze libovolně doplňovat či měnit. Ke každé realizované aktivitě můžeme snadno sledovat různé výsledky. Např. množství spálených kJ, délku, čas a obtížnost tréninku, atd. Tyto výsledky můžeme jednoduše doplňovat a přizpůsobit našim potřebám. Všechny výsledky sportovních aktivit za určitý časový úsek lze snadno zobrazit v grafu či tisknout.

Modul "Fitness" je uzpůsoben k navrhování, udržování a tisku našeho cvičebního plánu založeného na aktuálním tréninku, zdraví a stupni výkonnosti. Program obsahuje velké množství aktivit, které jsou rozděleny do několika skupin. U

posilovacích cviků jsou k dispozici obrázky, které ukazují, jak daný cvik správně vykonávat, dále jaké svalové partie jsou namáhané a jak správně dýchat.

Program FitLinie obsahuje modul "Recepty". Velmi rychlé a jednoduché hledání receptů nám usnadní sestavení jídelníčku. Databáze receptů je velice rozsáhlá a přehledná. U každého receptu je seznam použitých surovin a jejich množství, které je určeno k přípravě pokrmu pro jednu osobu. Do databáze můžeme také doplnit vlastní recepty. Navíc je zde také možnost přidávání nových receptů pomocí "Výměny dat" přes internet.

Další užitečnou funkcí je tvorba grafů a vytvoření souhrnu. Grafy přehledně zobrazují výsledky našeho snažení. Zahrnují výživu, aerobní trénink, sport, uživatelské informace/cíle. Jednoduchým způsobem můžeme měnit styl grafu (sloupcový, čárový, plošný, bodový) či druh zobrazovaných hodnot. Souhrny srozumitelnou formou zobrazují kalorickou spotřebu tím, že srovnávají množství energie (kJ) zkonsumované s našimi energetickými výdaji. Tím jednoduše zjistíme, zda máme energetický nadbytek nebo nikoli. Tento nadbytek se zobrazuje také v kilogramech (snížení/zvýšení hmotnosti). Porovnávat lze také procentuální zastoupení tuků, cukrů a bílkovin v potravě s nastavenými hodnotami uživatele.

Základem každého dobrého programu jsou data. Ty pak u lepších programů mohou být doplňována automaticky - online přes internet. Program FitLinie nabízí jednoduchý a přehledný nástroj pro přenos těchto dat. Jedná se o databázi potravin a receptů. Pokud se tedy rozhodneme využívat této funkce, získáme nevyčerpatelný zdroj dat.

Po spuštění modulu "Výměna dat" bude mít program možnost získat množství nových receptů či doplnit databázi potravin včetně nutričních hodnot. Tyto záznamy byly přidány do systému ostatními uživateli. My si je pak jednoduše stáhneme z našeho serveru a můžeme je okamžitě použít.

Stejným způsobem můžeme zdarma získat i nové části programu, opravy atd.

Tabulky získaných hodnot jsou uvedeny v Příloze 3 (str. 42-51).

NUTRIDAN

Software pracuje v prostředí Microsoft Windows a jeho předností je, že v rámci sítě s ním může pracovat více uživatelů současně.

Program obsahuje databázi potravin a jídel, která byla vytvořena a kontrolována na pracovišti Ústavu hygieny Lékařské fakulty UK v Plzni. Tuto novinku využijí především gastroenterologové, diabetologové, obezitologové, nefrologové, ale i lékaři v poradnách zdravé výživy v rámci primární preventivní péče a v poradnách pro odvykání kouření apod. Své místo tento software najde i v ústavech sledujících epidemiologická data o výživě.

U každé vyšetřované osoby lze sledovat denní příjem živin a zjišťovat průměrný denní příjem energie a nutrientů. Přednosti nutričního programu mohou využít především lékaři dietologové a dietní sestry. Ti budou mít možnost automaticky nastavit pacientům hodnoty denních energetických dávek odvozených od výživového a fyziologického stavu. Při tomto nastavení se vychází z klidového energetického výdeje, časového snímku fyzické aktivity nebo předem navoleného převažujícího způsobu fyzické aktivity a korekce pro aktuální stav výživy (podvýživa, nadváha, obezita, včetně zohlednění dětského věku, těhotenství a laktace).

V programu se rovněž automaticky nastavují hodnoty makronutrientů (proteiny, sacharidy a lipidy), které jsou odvozeny z kombinace dávky 0,8g proteinu/1kg hmotnosti a rozdělení zbývajících energetického podílu tak, aby tuky tvořily v případě dětí starších 3 let maximálně 30 procent celkové energetické dávky. Zbytek pak tvoří dávka pro sacharidy.

Automaticky se nastavují i hodnoty mikronutrientů na podkladě tzv. „populačního referenčního příjmu“ podle Evropské unie. Výsledky jsou pak vyhodnoceny sloupcovými grafy, formou protokolu nebo formou potravinové pyramidy. U osob mladších 18 let je možné také vyhodnocení vývoje BMI a jeho interpretace pomocí růstových grafů pro českou populaci.

Program NutriDan je distribuován na více než dvě stě odborných pracovišť.
Autory programu jsou MUDr. Dana Müllerová, Ph.D., a její kolektiv.

Tabulky získaných hodnot jsou uvedeny v Příloze 4 (str. 52-64).

Výsledky

Každým ze čtyř programů jsem vyhodnotil celotýdenní jídelníček. U jednotlivých programů jsem vypočítal průměrné hodnoty sledovaných položek (energie, sacharidy, lipidy, proteiny, vláknina, hořčík, vápník, železo). Tyto položky jsem pak porovnal mezi sebou a výsledky uvedl v tabulce.

V některých případech se jednotlivé výsledky mezi sebou liší. To je dáno především rozdílnou kvalitou databází surovin. Všechny hodnocené programy umožňují sledovat energii a tři základní nutriety: sacharidy, lipidy a proteiny.

Nejvyšší průměrnou energetickou hodnotu nám uvádí program Sapiens – 7987 kJ, nejnižší pak program NutriDan – 7665 kJ. Celkový rozdíl je 322 kJ (4,2%). Průměrné hodnoty sacharidů se pohybují od 240,2g do 270g. Rozdíl je tedy 30g, což odpovídá 12,5%. Tento rozdíl byl opět naměřen mezi programy NutriDan a Sapiens. Průměrné hodnoty lipidů se pohybovaly ve velmi úzkém rozmezí. Výjimkou byl pouze program Jednohubka 1.2, u kterého byla naměřena hodnota 55g, což je o více než 5g nižší hodnota oproti ostatním programům. Rozdílné hodnoty byly naměřeny i u proteinů. Rozdíl mezi nejnižší hodnotou 67,2g (FitLinie) a nejvyšší hodnotou 71,4g (NutriDan) je 4,2g, což odpovídá přibližně 6%. Z ostatních nutrietů bych zmínil především hořčík, kde byl mezi dvěma programy naměřen rozdíl 144 mg, což odpovídá přibližně 34%.

V tabulce jsou uvedeny jednotlivé hodnoty v celotýdenním průměru.

	NutriDan	Fitlinie	Sapiens	Jednohubka 1.2
Energie (kJ)	7665	7802	7987	7944
Sacharidy (g)	240,2	263,9	270	268,5
Lipidy (g)	60,3	60,2	61,7	55
Proteiny (g)	71,4	67,2	68,8	70,5
Vláknina (g)	21,4	16,6	-	-
Hořčík (mg)	333,4	219,4	-	-
Vápník (mg)	594	501	-	-
Železo (mg)	13,1	11,7	-	-

Diskuse

Cílem mojí práce bylo sestavení sedmidenního jídelníčku, který byl poté vyhodnocen jednotlivými počítačovými programy.

Zjednodušeně můžeme rozdělit programy do dvou kategorií – programy pro laiky a pro odborníky. Liší se především v počtu nabízených funkcí. Jednu věc ale mají tyto programy společnou. Je to nedostatečně kvalitní databáze surovin, která by měla být základním pilířem každého programu. Ideální řešení by bylo vytvořit centrální databázi surovin, která by byla průběžně aktualizována. Uvedení nového výrobku na trh by bylo automaticky spojeno s jeho registrací v centrální databázi. Tím by byl vyřešen problém s neúplnými databázemi a kvalita programu by záležela především na jeho celkovém zpracování a počtu doplňkových funkcí.

Po zpracování jídelníčku jednotlivými programy následuje vyhodnocení a porovnání základních údajů. Programy se mezi sebou liší především počtem vyhodnocených údajů. Pouze základní informace (množství přijaté energie, cukrů, tuků a bílkovin) nám nabízí programy Sapiens a Jednohubka 1.2. Naopak programy NutriDan a FitLinie nám kromě základních údajů nabízí také množství údajů o příjmu jednotlivých vitaminů a minerálních látek.

Konečné výsledky z jednotlivých programů se mezi sebou do jisté míry liší. To je dáno především neúplnou databází surovin. Důležité je také hodnotit osoby dlouhodobě jedním programem, aby nedocházelo ke zkreslování získaných výsledků.

Zde se také nabízí porovnání vyhodnoceného jídelníčku s výživovými doporučeními. Ty mají několik základních bodů, mezi které patří především pestrost a pravidelnost stravy, dále množství přijaté energie a poměr mezi základními živinami.

Ve vytvořeném jídelníčku se vyskytují všechny základní skupiny potravin (maso, zelenina, ovoce, cereální výrobky atd.), které jsou rozděleny do pěti denních jídel.

Množství přijaté energie můžeme srovnat s hodnotami výživových doporučených dávek (VDD). Ty řeší otázku, jaká je potřeba lidského organismu na energii, hlavní živiny a další esenciální faktory. VDD jsou členěny do 30 populačních skupin podle věku, zatížení, namáhavosti práce a fyziologického stavu (6). Ve vytvořeném jídelníčku se průměrný denní energetický příjem pohybuje od 7665 kJ do 7987 kJ. Tyto hodnoty podle VDD odpovídají dítěti ve věku od 10 do 13 let. Průměrná hodnota bílkovin za jeden den, získaná vytvořeným jídelníčkem, je 69,5 g, což odpovídá přibližně dospívajícímu chlapci ve věku 15-18 let. 59,3 g je v jídelníčku průměrná hodnota tuků za jeden den, která podle VDD odpovídá dívce ve věku 15-18 let. Průměrná hodnota sacharidů za jeden den je 261 g, což odpovídá dítěti ve věku 7-10 let.

Z jídelníčku jsem také vypočítal průměrné hodnoty hořčíku a železa, které opět odpovídají dětem ve věku 10-13 let. Hodnoty vápníku jsou v jídelníčku nižší (průměrně 548 mg za den) a neodpovídají tak VDD pro jednotlivé věkové skupiny.

Důležitou hodnotou je také poměr mezi základními živinami. K tomuto výpočtu je důležité vědět, že 1 g sacharidů = 4 kcal, 1 g bílkovin = 4 kcal a 1 g tuků = 9 kcal. Nejdříve musíme přepočítat množství jednotlivých nutrietů z gramů na kcal. Výsledné hodnoty sečteme a získáme tak celkový počet přijatých kcal. Podle rovnice 1 kcal = 4,19 kJ můžeme celkový počet přijatých kcal převést na celkový počet přijatých kJ. Poté už jenom vypočítáme procentuální zastoupení jednotlivých nutrietů. Podle výživových doporučení by mělo být celkové množství přijaté energie tvořeno přibližně z 55% cukry, z 30% tuky a z 15% bílkovinami. V tomto ohledu vytvořený jídelníček výživovým doporučením odpovídá. Například u programu FitLinie je průměrná hodnota přijaté energie 7802 kJ, z toho je 56,6% cukrů, 29% tuků a 14,4% bílkovin.

Závěr

Počítačové programy pro hodnocení nutriční spotřeby jsou dnes nepostradatelnými pomocníky pro nutriční terapeutů a výživových poradců, ale své uplatnění mají i u laické veřejnosti, u které se problematika zdravé výživy dostává stále více do popředí zájmu.

Shrnutí

Jednou z možností jak docílit optimální výživy a skladby jídelníčku je mimo jiné i použití počítačových programů určených k hodnocení nutriční spotřeby. Cílem mé bakalářské práce bylo porovnat vybrané programy a vyhodnotit jejich možnosti pro toto použití. Postup porovnávání jednotlivých programů můžeme rozdělit do tří základních částí:

1. Vytvoření jídelníčku
2. Zpracování jídelníčku jednotlivými programy
3. Porovnání výsledků

Byly porovnávány dva programy pro laiky – Jednohubka 1.2 a Sapiens a dva programy pro odbornou veřejnost – Fit Linie a NutriDan. Na sestaveném týdenním ukázkovém jídelníčku byly testovány možnosti jednotlivých programů.

Software Jednohubka 1.2 je jednodušší program pro domácí použití. Po vložení jídelníčku nám umožňuje sledovat energetickou hodnotu stravy, množství sacharidů, tuků a bílkovin. Údaje o mikroelementech však program neuvádí. Program nabízí i možnost sestavení týdenních aktivit.

Rovněž program Sapiens umožňuje sledovat základní nutriční hodnoty stravy. Sledování vitaminů a minerálních látek však program rovněž neumožňuje. Má však velmi obsáhlý seznam surovin, který je možno dále rozšiřovat a také velkou databázi receptů.

Program FitLinie je jednoznačně nejlépe zpracovaný program pro hodnocení nutriční spotřeby, se kterým jsem měl možnost pracovat. Kromě výborného grafického zpracování zaujme velkým množstvím funkcí, které program nabízí. Aktualizace dat je možná automaticky – online přes internet.

Program NutriDan je nabízen v síťové verzi a umožňuje tudíž práci více uživatelům současně. Obsahuje kontrolovanou databázi potravin a jídel. Automaticky se nastavují i hodnoty mikronutrientů podle EU a umožňuje i

vyhodnocení vývoje BMI a jeho interpretaci pomocí růstových grafů pro českou populaci.

V některých případech se jednotlivé výsledky mezi sebou liší. To je dáno především rozdílnou kvalitou databází surovin. Nejvyšší průměrnou energetickou hodnotu nám uvádí program Sapiens – 7987 kJ, nejnižší pak program NutriDan – 7665 kJ. Celkový rozdíl je 322 kJ (4,2%).

Při výběru vhodného počítačového programu je především důležité dbát na kvalitní databázi surovin a vhodný výběr potřebných funkcí. Z praktického hlediska je však stejně důležité hodnotit osoby dlouhodobě jedním programem, aby nedocházelo ke zkreslování získaných výsledků.

Summary

One of the possibilities to obtain the optimal nutrition and dietary regimen composition consists among others in using the computer programmes intended for evaluating the nutritional consumption. The aim of my bachelor paper has consisted in comparing the programmes selected and evaluating their suitability for this use. The process of comparing the individual programmes can be divided into three basic parts:

1. Laying out the dietary regimen
2. Processing the dietary regimen by the individual programmes
3. Comparing the results

Two programmes for laical persons – Jednohubka 1.2 and Sapiens as well as two programmes for professional public – FitLinie and NutriDan were compared. The possibilities of the individual programmes were tested using a laid-out weekly sample dietary regimen.

The Jednohubka 1.2 software is a rather simple programme for home use. On entering a dietary regimen it makes possible to observe the energetic value of food, quantities of saccharides, fats and proteins. The programme gives, however, no data about microelements. The programme offers also the possibility of laying out weekly activities.

The Sapiens programme, too, makes possible to observe the basic value of food. Even this programme does not, however, make possible to observe vitamins and mineral substances. It has, however, a very rich list of raw materials which can be still enlarged and also a large data base of recipes.

The FitLinie programme is clearly the best elaborated programme for evaluating the nutritional consumption. I have had the opportunity to work with it. Beside excellent graphics processing it fascinates by a large number of functions offered by it. The data can be automatically updated – online through internet.

The NutriDan programme is offered as a net version and enables therefore the work of more users at the same time. It contains a controlled data base of

foodstuffs and meals. The values of micronutrients according to EU will be also set automatically and the programme makes also possible an evaluation of the BMI development and its interpretation by means of growth diagrams for the Czech population.

In some cases the individual results show considerable differences between them. This is given above all by the different qualities of the raw material data bases. The highest average energetic value gives the Sapiens programme – 7987 kJ, the lowest one the NutriDan programme – 7665 kJ. The total difference is 322 kJ (4,2%).

In choosing a suitable computer programme it is above all important to take care of high-quality raw material data base and suitable selection of the necessary functions. From the practical point of view it is, however, of the same importance to evaluate the patients in the long run by one programme to prevent any misrepresentation of the results obtained.

Seznam použité literatury

- Zdroje:**
1. Doleček, Rajko. zdravcentra.cz [online]. 29.7.2005 [cit. 20.4.2009].
Dostupné z: <http://www.zdravcentra.cz> (20.4. 2009)
 2. Provazník, K. et.al. Manuál prevence v lékařské praxi. Praha:
Univerzita Karlova – 3. lékařská fakulta, 1994-2004. 730 stran.
ISBN 80-7168-942-4
 3. <http://obezita.org> (29.4. 2009)
 4. <http://www.sapiens.cz> (29.4. 2009)
 5. <http://www.fitlinie.cz> (29.4. 2009)
 6. Kvas. Agronavigátor [online]. [cit. 20.4.2009]. Dostupné z:
<http://www.agronavigator.cz> (20.4.2009)

Přílohy

V příloze uvádím tabulky, vyhodnocené jednotlivými programy, a také vytvořený jídelníček.

1. Program Jednohubka 1.2 (str. 26-33)
2. Program Sapiens (str. 34-41)
3. Program FitLinie (str. 42-51)
4. Program NutriDan (str. 52-64)
5. Jídelníček (str. 65)

Příloha 1:

Jídelníček na den: pondělí, 15. 7. 2008

David Kimmer

Potravina (množství)	E[kJ]	T[g]	T[kJ]	C[kJ]	B[kJ]
Snídaně					
jogurt bílý Klasik (1.50 x 100 g)	428	3	114	153	153
Müsli - čokoládové (0.40 x 100 g)	673	3	106	422	75
cukr krystal (0.10 x 100 g)	167	0	0	168	0
banány (0.60 x 100 g)	239	2	68	235	10
káva černá neslazená (1.00 x 200 g)	130	0	0	68	0
Snídaně celkem	1636	8	289	1046	238
Přesnídávka					
Müsli - oříšková tyčinka (0.40 x 100 g)	698	4	152	469	54
pomeranče (1.50 x 100 g)	296	0	0	281	0
Přesnídávka celkem	994	4	152	750	54
Oběd					
vejce (0.55 x 100 g)	369	6	230	0	112
olej řepkový (0.05 x 100 g)	188	5	188	0	0
mouka polohrubá (0.04 x 100 g)	58	0	0	51	6
cukr krystal (0.01 x 100 g)	17	0	0	17	0
fazole zelené - lusky (1.25 x 100 g)	204	0	0	149	43
brambory nové (1.70 x 100 g)	505	0	0	462	29
ocet (0.01 x 100 g)	2	0	0	2	0
sůl (0.01 x 100 g)	0	0	0	0	0
Oběd celkem	1342	11	418	681	190
Svačina					
drůbeží šunka (0.30 x 100 g)	156	1	34	0	112
máslo (0.08 x 100 g)	246	6	246	0	0
chléb konzumní kmínový (0.60 x 100 g)	613	1	23	510	82
Svačina celkem	1015	8	303	510	194
Večeře					
mák (0.20 x 100 g)	435	8	296	78	61
máslo (0.20 x 100 g)	615	16	616	0	0
těstoviny třívaječné (1.00 x 100 g)	1490	2	76	1258	187
cukr krystal (0.20 x 100 g)	333	0	0	337	0
Večeře celkem	2873	26	988	1673	248
CELKEM ZA DEN	7859	57	2150	4659	924

Potravina (množství)	E[kJ]	T[g]	T[kJ]	C[kJ]	B[kJ]
Snídaně					
máslo (0.07 x 100 g)	215	6	215	0	0
rohlíky, housky (1.00 x 100 g)	1231	3	114	935	153
džem jahodový (0.30 x 100 g)	281	0	0	291	0
džus grapefruit (2.00 x 100 g)	314	0	0	272	0
Snídaně celkem	2042	9	329	1498	153
Přesnídávka					
horalka (0.40 x 100 g)	861	12	471	367	48
jablka (1.50 x 100 g)	383	0	0	357	0
Přesnídávka celkem	1243	12	471	724	48
Oběd					
vepřové - libové (0.70 x 100 g)	698	13	479	0	214
mléko nízkotučné (0.20 x 100 g)	32	0	8	14	10
vejce (0.55 x 100 g)	369	6	230	0	112
olej řepkový (0.10 x 100 g)	376	10	376	0	0
těstoviny třívaječné (1.00 x 100 g)	1490	2	76	1258	187
cibule podzimní suchá (0.06 x 100 g)	12	0	0	9	1
květák (1.00 x 100 g)	121	0	0	68	34
sůl (0.03 x 100 g)	0	0	0	0	0
Oběd celkem	3097	31	1169	1349	559
Svačina					
pomeranče (1.50 x 100 g)	296	0	0	281	0
Svačina celkem	296	0	0	281	0
Večeře					
jádrová paštika - konzerva (0.30 x 100 g)	540	12	467	5	61
rohlíky, housky (1.00 x 100 g)	1231	3	114	935	153
okurky salátové (1.00 x 100 g)	67	0	0	34	17
Večeře celkem	1838	15	581	974	231
CELKEM ZA DEN	8515	67	2551	4825	990

Potravina (množství)	E[kJ]	T[g]	T[kJ]	C[kJ]	B[kJ]
Snídaně					
drůbeží šunka (0.40 x 100 g)	208	1	46	0	150
máslo (0.07 x 100 g)	215	6	215	0	0
celozrnný tmavý chléb - plátky (1.50 x 100 g)	1470	0	0	1250	102
cukr krystal (0.10 x 100 g)	167	0	0	168	0
čaj nesladký s citronem (1.00 x 250 g)	10	0	0	0	0
Snídaně celkem	2070	7	261	1418	252
Přesnídávka					
tatranka (0.50 x 100 g)	1049	12	456	553	34
banány (1.50 x 100 g)	597	5	171	587	26
Přesnídávka celkem	1646	17	627	1139	60
Oběd					
kuřecí prsa (0.90 x 100 g)	410	0	0	15	337
máslo (0.15 x 100 g)	461	12	462	0	0
mouka polohrubá (0.03 x 100 g)	44	0	0	38	5
okurky salátové (1.50 x 100 g)	101	0	0	51	26
brambory nové (1.50 x 100 g)	446	0	0	408	26
sůl (0.03 x 100 g)	0	0	0	0	0
Oběd celkem	1461	12	462	513	392
Svačina					
tvrdý sýr cihla 30% tuku v sušině (0.30 x 100 g)	331	5	171	5	153
máslo (0.07 x 100 g)	215	6	215	0	0
rohlíky, housky (0.60 x 100 g)	739	2	68	561	92
Svačina celkem	1284	12	455	566	245
Večeře					
kuřecí prsa (1.00 x 100 g)	456	0	0	17	374
rajčata (1.00 x 100 g)	103	0	0	68	17
brambory nové (1.00 x 100 g)	297	0	0	272	17
Večeře celkem	856	0	0	357	408
CELKEM ZA DEN	7317	47	1805	3992	1356

Potravina (množství)	E[kJ]	T[g]	T[kJ]	C[kJ]	B[kJ]
Snídaně					
jogurt bílý Klasik (1.50 x 100 g)	428	3	114	153	153
Müsli - čokoládové (0.40 x 100 g)	673	3	106	422	75
cukr krystal (0.10 x 100 g)	167	0	0	168	0
jablka (1.00 x 100 g)	255	0	0	238	0
káva černá neslazená (1.00 x 200 g)	130	0	0	68	0
Snídaně celkem	1652	6	220	1049	228
Přesnídávka					
horalka (0.50 x 100 g)	1076	16	589	459	60
mandarinky (1.50 x 100 g)	296	0	0	255	0
Přesnídávka celkem	1372	16	589	714	60
Oběd					
losos (1.50 x 100 g)	1361	20	741	0	485
olej řepkový (0.07 x 100 g)	263	7	263	0	0
rýže (0.80 x 100 g)	1155	0	0	1034	109
cibule podzimní suchá (0.09 x 100 g)	18	0	0	14	2
sůl (0.02 x 100 g)	0	0	0	0	0
Oběd celkem	2797	26	1004	1047	595
Svačina					
jablka (1.50 x 100 g)	383	0	0	357	0
Svačina celkem	383	0	0	357	0
Večeře					
drůbeží šunka (0.40 x 100 g)	208	1	46	0	150
máslo (0.07 x 100 g)	215	6	215	0	0
chléb konzumní kmínový (1.00 x 100 g)	1022	1	38	850	136
paprika - lusk (0.80 x 100 g)	97	0	0	68	14
Večeře celkem	1542	8	299	918	299
CELKEM ZA DEN	7745	56	2113	4085	1181

Potravina (množství)	E[kJ]	T[g]	T[kJ]	C[kJ]	B[kJ]
Snídaně					
tvrdý sýr cihla 30% tuku v sušině (0.40 x 100 g)	441	6	228	7	204
máslo (0.07 x 100 g)	215	6	215	0	0
celozrnný tmavý chléb - plátky (1.00 x 100 g)	980	0	0	833	68
cukr krystal (0.10 x 100 g)	167	0	0	168	0
okurky salátové (0.50 x 100 g)	34	0	0	17	9
čaj s mlékem (1.00 x 250 g)	403	4	152	136	102
Snídaně celkem	2239	16	595	1161	383
Přesnídávka					
tatranka (0.50 x 100 g)	1049	12	456	553	34
jablka (1.50 x 100 g)	383	0	0	357	0
Přesnídávka celkem	1432	12	456	910	34
Oběd					
olej řepkový (0.04 x 100 g)	150	4	150	0	0
mouka polohrubá (0.02 x 100 g)	29	0	0	26	3
cibule podzimní suchá (0.05 x 100 g)	10	0	0	8	1
kapusta hlávková (1.25 x 100 g)	220	0	0	128	64
brambory loupané (1.50 x 100 g)	506	0	0	485	26
sůl (0.01 x 100 g)	0	0	0	0	0
Oběd celkem	915	4	150	645	93
Svačina					
koláč makový (2.50 x 40 g)	1620	15	570	893	128
Svačina celkem	1620	15	570	893	128
Večeře					
tuňák (0.80 x 100 g)	810	12	456	27	286
tvrdý sýr cihla 30% tuku v sušině (0.30 x 100 g)	331	5	171	5	153
těstoviny třívaječné (1.00 x 100 g)	1490	2	76	1258	187
Večeře celkem	2630	19	703	1290	626
CELKEM ZA DEN	8836	65	2475	4899	1263

Potravina (množství)	E[kJ]	T[g]	T[kJ]	C[kJ]	B[kJ]
Snídaně					
máslo (0.07 x 100 g)	215	6	215	0	0
rohlíky, housky (1.00 x 100 g)	1231	3	114	935	153
med včelí (0.15 x 100 g)	204	0	0	207	0
džus jablkový (2.00 x 100 g)	348	0	0	340	0
Snídaně celkem	1998	9	329	1482	153
Přesnídávka					
Müsli - oříšková tyčinka (0.50 x 100 g)	873	5	190	587	68
grapefruity (1.50 x 100 g)	258	0	0	230	0
Přesnídávka celkem	1131	5	190	816	68
Oběd					
hovězí - libové (1.00 x 100 g)	548	5	190	0	323
mléko nízkotučné (0.40 x 100 g)	64	0	15	27	20
smetana 12% tuku (0.18 x 100 g)	103	2	82	12	9
olej řepkový (0.10 x 100 g)	376	10	376	0	0
mouka polohrubá (0.10 x 100 g)	146	0	0	128	15
těstoviny třívaječné (1.50 x 100 g)	2235	3	114	1887	281
cibule podzimní suchá (0.17 x 100 g)	34	0	0	26	3
sůl (0.02 x 100 g)	0	0	0	0	0
Oběd celkem	3505	20	777	2080	651
Svačina					
Alfa - tuk (0.05 x 100 g)	135	4	139	0	0
chléb konzumní kmínový (0.60 x 100 g)	613	1	23	510	82
med včelí (0.05 x 100 g)	68	0	0	69	0
Svačina celkem	817	4	162	579	82
Večeře					
okurky salátové (1.00 x 100 g)	67	0	0	34	17
paprika - lusk (1.00 x 100 g)	121	0	0	85	17
rajčata (1.00 x 100 g)	103	0	0	68	17
Večeře celkem	291	0	0	187	51
CELKEM ZA DEN	7741	38	1458	5143	1005

Potravina (množství)	E[kJ]	T[g]	T[kJ]	C[kJ]	B[kJ]
Snídaně					
jogurt ovocný (1.50 x 100 g)	720	5	171	383	153
rohlíky, housky (1.00 x 100 g)	1231	3	114	935	153
cukr krystal (0.10 x 100 g)	167	0	0	168	0
čaj nesladký s citrónem (1.00 x 250 g)	10	0	0	0	0
Snídaně celkem	2128	8	285	1486	306
Přesnídávka					
horalka (0.50 x 100 g)	1076	16	589	459	60
víno - hrozny (1.50 x 100 g)	434	0	0	459	0
Přesnídávka celkem	1510	16	589	918	60
Oběd					
pstruh (2.00 x 100 g)	1006	8	304	0	646
olej řepkový (0.05 x 100 g)	188	5	188	0	0
mrkev karotka (0.70 x 100 g)	132	0	0	107	12
okurky salátové (1.00 x 100 g)	67	0	0	34	17
paprika - lusk (0.50 x 100 g)	61	0	0	43	9
rajčata (0.50 x 100 g)	52	0	0	34	9
sůl (0.01 x 100 g)	0	0	0	0	0
Oběd celkem	1504	13	492	218	692
Svačina					
okurky salátové (0.70 x 100 g)	47	0	0	24	12
paprika - lusk (0.50 x 100 g)	61	0	0	43	9
rajčata (0.50 x 100 g)	52	0	0	34	9
Svačina celkem	159	0	0	100	29
Večeře					
drůbeží šunka (0.30 x 100 g)	156	1	34	0	112
tvrdý sýr cihla 30% tuku v sušině (0.30 x 100 g)	331	5	171	5	153
máslo (0.05 x 100 g)	154	4	154	0	0
chléb slunečnicový (1.50 x 100 g)	1652	6	228	1173	204
Večeře celkem	2292	15	587	1178	469
CELKEM ZA DEN	7592	51	1953	3900	1556

Energetický příjem v týdnu od 15. 7. 2008 do 21. 7. 2008

David Kimmer

Den	Energie[kJ]	Tuky[g]	Tuky[kJ]	Cukry[kJ]	Bílkoviny[kJ]
Pondělí	7859	57	2150	4659	924
Úterý	8515	67	2551	4825	990
Středa	7317	47	1805	3992	1356
Čtvrtek	7745	56	2113	4085	1181
Pátek	8836	65	2475	4899	1263
Sobota	7741	38	1458	5143	1005
Neděle	7592	51	1953	3900	1556
CELKEM ZA TÝDEN	55605	382	14505	31503	8275
DENNÍ PRŮMĚR	7944	55	2072	4500	1182

Příloha2:

Spotřeba potravin dne 15.7.2008 (Pondělí)

(zpráva pro diabetologickou poradnu)

Jméno: David Kimmer

Váha:

Množství moči:

Snídaně: Cukr, Káva černá - nápoj, Banán, Müsli ochucené průměr, Jogurt Bio bílý /Danone/

Přesnídávka: Tyčinka Müsli průměr, Pomeranč

Oběd: Fazolové lusky , Ocet, Sůl, Cukr, Mouka - polohrubá, Vejce - slepičí celé, Olej - řepkový, Brambory syrové, Fazole syrové

Svačina: Šunka kuřecí, Máslo , Chléb - pšeničný

Večeře: Máslo , Cukr, Mák, Těstoviny - vaječné

Podrobný rozpis:

	Váha[g]	E[kJ]	S[g]	T[g]	B[g]
Snídaně					
Müsli ochucené průměr	40	618	26	4	4
Banán	60	221	14	0	1
Káva černá - nápoj	200	34	1	0	1
Cukr	10	160	10	0	0
Jogurt Bio bílý /Danone/	150	454	0	5	0
	1487	51	9	6	
Přesnídávka					
Pomeranč	150	282	17	0	1
Tyčinka Müsli průměr	40	684	25	7	3
	966	42	7	4	
Oběd					
Cukr	1	16	1	0	0
Brambory syrové	170	626	34	0	3
Olej - řepkový	5	188	0	5	0
Mouka - polohrubá	4	57	3	0	0
Fazolové lusky	125	180	8	0	0
Sůl	1	0	0	0	0
Ocet	1	2	0	0	0
Vejce - slepičí celé	60	391	0	7	8
	1460	46	12	11	
Svačina					
Chléb - pšeničný	60	678	34	1	5
Máslo	5	150	0	4	0
Šunka kuřecí	30	209	0	3	5
	1037	34	8	10	
Večeře					
Těstoviny - vaječné	100	1554	73	3	12
Mák	20	440	5	8	4
Cukr	20	321	20	0	0
Máslo	20	600	0	16	0
	2915	98	27	16	
Celkem za den:	7865	271	63	47	

Spotřeba potravin dne 16.7.2008 (Úterý)

(zpráva pro diabetologickou poradnu)

Jméno: David Kimmer

Váha:

Množství moči:

Snídaně: Džus grapefruitový 100 %, Džem průměr, Máslo , Rohlík tukový

Přesnídávka: Sušenky Horalky průměr, Jablko

Oběd: Mléko - polotučné 1,5% tuku, Vejce - slepičí celé, Cibule, Olej - řepkový, Sůl, Květák, Maso vepřové - libové,

Těstoviny - vaječné

Svačina: Pomeranč

Večeře: Okurky salátové, Paštika játrová, Rohlík tukový

Podrobný rozpis:

	Váha[g]	E[kJ]	S[g]	T[g]	B[g]
Snídaně					
Máslo	7	210	0	6	0
Džem průměr	30	265	17	0	0
Džus grapefruitový 100 %	200	280	17	0	1
Rohlík tukový	100	1264	60	3	8
		2019	94	9	9
Přesnídávka					
Jablko	150	382	22	1	1
Sušenky Horalky průměr	50	1072	27	16	4
		1454	49	17	5
Oběd					
Sůl	3	0	0	0	0
Těstoviny - vaječné	100	1554	73	3	12
Květák	100	121	4	0	2
Olej - řepkový	10	376	0	10	0
Cibule	6	11	1	0	0
Vejce - slepičí celé	60	391	0	7	8
Mléko - polotučné 1,5% tuku	20	39	1	0	1
Maso vepřové - libové	70	694	0	13	12
		3186	79	33	35
Svačina					
Pomeranč	150	282	17	0	1
		282	17	0	1
Večeře					
Okurky salátové	100	67	3	0	1
Rohlík tukový	100	1264	60	3	8
Paštika játrová	30	255	0	6	5
		1586	63	9	14
Celkem za den:		8527	302	68	64

Spotřeba potravin dne 17.7.2008 (Středa)

(zpráva pro diabetologickou poradnu)

Jméno: David Kimmer

Váha:

Množství moči:

Snídaně: Cukr, Čaj šípkový, Šunka kuřecí, Máslo, Chléb - celozrnný

Přesnídávka: Sušenky Horalky průměr, Banán

Oběd: Okurky salátové, Mouka - polohrubá, Máslo, Brambory syrové, Sůl, Maso drůbež - kuřecí prsíčka

Svačina: Sýr Eidam 30%t.v.s, Máslo, Rohlík tukový

Večeře: Rajčata, Brambory syrové, Maso drůbež - kuřecí prsíčka

Podrobný rozpis:

	Váha[g]	E[kJ]	S[g]	T[g]	B[g]
Snídaně					
Máslo	7	210	0	6	0
Šunka kuřecí	40	279	0	4	7
Čaj šípkový	250	10	0	0	0
Cukr	10	160	10	0	0
Chléb - celozrnný	150	1509	72	3	11
		2168	82	13	18
Přesnídávka					
Banán	150	552	34	0	2
Sušenky Horalky průměr	50	1072	27	16	4
		1624	61	16	6
Oběd					
Máslo	15	450	0	12	0
Maso drůbež - kuřecí prsíčka	90	329	0	1	17
Brambory syrové	150	552	30	0	3
Mouka - polohrubá	3	43	2	0	0
Okurky salátové	150	100	4	0	1
Sůl	3	0	0	0	0
		1474	36	13	21
Svačina					
Rohlík tukový	60	758	36	2	5
Máslo	7	210	0	6	0
Sýr Eidam 30%t.v.s	30	352	1	4	9
		1320	37	12	14
Večeře					
Rajčata	100	84	4	0	1
Maso drůbež - kuřecí prsíčka	100	366	0	1	19
Brambory syrové	100	368	20	0	2
		818	24	1	22
Celkem za den:		7404	240	55	81

Spotřeba potravin dne 18.7.2008 (Čtvrtek)

(zpráva pro diabetologickou poradnu)

Jméno: David Kimmer

Váha:

Množství moči:

Snídaně: Cukr, Káva černá - nápoj, Jablko, Müsli ochucené průměr, Jogurt Bio bílý /Danone/

Přesnídávka: Sušenky Horalky průměr, Mandarinky

Oběd: Voda, Cibule, Olej - řepkový, Sůl, Rýže syrová, Ryba losos

Svačina: Jablko

Večeře: Paprika, Šunka kuřecí, Máslo, Chléb - pšeničný

Podrobný rozpis:

	Váha[g]	E[kJ]	S[g]	T[g]	B[g]
Snídaně					
Müsli ochucené průměr	40	618	26	4	4
Jablko	100	255	14	0	0
Káva černá - nápoj	200	34	1	0	1
Cukr	10	160	10	0	0
Jogurt Bio bílý /Danone/	150	454	0	5	0
		1521	51	9	5
Přesnídávka					
Mandarinky	150	296	16	0	1
Sušenky Horalky průměr	50	1072	27	16	4
		1368	43	16	5
Oběd					
Sůl	2	0	0	0	0
Rýže syrová	80	1171	61	0	7
Olej - řepkový	7	263	0	7	0
Cibule	9	17	1	0	0
Voda	1000	0	0	0	0
Ryba losos	150	1275	0	23	38
		2726	62	30	45
Svačina					
Jablko	150	382	22	1	1
		382	22	1	1
Večeře					
Paprika	80	60	3	0	1
Chléb - pšeničný	100	1130	57	1	8
Máslo	7	210	0	6	0
Šunka kuřecí	40	279	0	4	7
		1679	60	11	16
Celkem za den:		7676	238	67	72

Spotřeba potravin dne 19.7.2008 (Pátek)

(zpráva pro diabetologickou poradnu)

Jméno: David Kimmer

Váha:

Množství moči:

Snídaně: Cukr, Mléko Tatra light 4% tuku, Čaj šípkový, Okurky salátové, Sýr Eidam 30%t.v.s, Máslo , Chléb - celozrnný

Přesnídávka: Sušenky Horalky průměr, Jablko

Oběd: Brambory syrové, Sůl, Česnek, Mouka - polohrubá, Cibule, Olej - řepkový, Kapusta růžičková

Svačina: Buchty - makové

Večeře: Sýr Eidam 30%t.v.s, Ryba tuňák, Těstoviny - vaječné

Podrobný rozpis:

	Váha[g]	E[kJ]	S[g]	T[g]	B[g]
Snídaně					
Máslo	7	210	0	6	0
Sýr Eidam 30%t.v.s	40	469	1	6	12
Okurky salátové	50	34	1	0	0
Čaj šípkový	210	8	0	0	0
Mléko Tatra light 4% tuku	40	170	0	2	0
Cukr	10	160	10	0	0
Chléb - celozrnný	100	1006	48	2	7
		2057	60	16	19
Přesnídávka					
Sušenky Horalky průměr	50	1072	27	16	4
Jablko	150	382	22	1	1
		1454	49	17	5
Oběd					
Olej - řepkový	4	150	0	4	0
Cibule	5	9	1	0	0
Mouka - polohrubá	2	29	1	0	0
Česnek	1	6	0	0	0
Sůl	1	0	0	0	0
Brambory syrové	150	552	30	0	3
Kapusta růžičková	125	278	11	1	6
		1024	43	5	9
Svačina					
Buchty - makové	100	1638	53	16	8
		1638	53	16	8
Večeře					
Sýr Eidam 30%t.v.s	30	352	1	4	9
Těstoviny - vaječné	100	1554	73	3	12
Ryba tuňák	80	757	0	12	17
		2663	74	19	38
Celkem za den:		8836	279	73	79

Spotřeba potravin dne 20.7.2008 (Sobota)

(zpráva pro diabetologickou poradnu)

Jméno: David Kimmer

Váha:

Množství moči:

Snídaně: Džus-jablečný, Med včelí, Máslo , Rohlík tukový

Přesnídávka: Tyčinka Müsli průměr, Grepfruit

Oběd: Mouka - polohrubá, Olej - řepkový, Sůl, Těstoviny - vaječné, Smetana zakysaná 11%, Mléko - polotučné 1,5% tuku,

Cibule, Maso hovězí přední

Svačina: Med včelí, Máslo , Chléb - pšeničný

Večeře: Rajčata, Paprika, Okurky salátové

Podrobný rozpis:

	Váha[g]	E[kJ]	S[g]	T[g]	B[g]
Snídaně					
Máslo	7	210	0	6	0
Med včelí	15	189	12	0	0
Džus-jablečný	200	328	20	0	2
Rohlík tukový	100	1264	60	3	8
		1991	92	9	10
Přesnídávka					
Grepfruit	150	244	15	0	1
Tyčinka Müsli průměr	50	855	31	9	3
		1099	46	9	4
Oběd					
Těstoviny - vaječné	150	233	109	4	18
Maso hovězí přední	100	691	0	13	12
Cibule	17	32	2	0	0
Smetana zakysaná 11%	20	106	1	2	1
Sůl	2	0	0	0	0
Olej - řepkový	10	376	0	10	0
Mouka - polohrubá	10	143	7	0	1
Mléko - polotučné 1,5% tuku	40	78	2	1	1
		3757	121	30	33
Svačina					
Chléb - pšeničný	60	678	34	1	5
Máslo	8	240	0	6	0
Med včelí	5	63	4	0	0
		981	38	7	5
Večeře					
Rajčata	100	84	4	0	1
Okurky salátové	100	67	3	0	1
Paprika	100	75	4	0	1
		226	11	0	3
Celkem za den:		8054	308	55	55

Spotřeba potravin dne 21.7.2008 (Neděle)

(zpráva pro diabetologickou poradnu)

Jméno: David Kimmer

Váha:

Množství moči:

Snídaně: Citrónová šťáva, Cukr, Čaj šípkový, Rohlík tukový, Jogurt ovocný /Galas/, Jogurt Bio bílý /Danone/

Přesnídávka: Sušenky Horalky průměr, Víno hroznové

Oběd: Olej - řepkový, Mrkev, Rajčata, Paprika, Okurky salátové, Sůl, Ryba pstruh

Svačina: Rajčata, Paprika, Okurky salátové

Večeře: Sýr Eidam 30%t.v.s, Šunka kuřecí, Máslo, Chléb - toastový světlý

Podrobný rozpis:

	Váha[g]	E[kJ]	S[g]	T[g]	B[g]
Snídaně					
Rohlík tukový	100	1264	60	3	8
Čaj šípkový	250	10	0	0	0
Cukr	10	160	10	0	0
Citrónová šťáva	18	59	4	0	0
Jogurt ovocný /Galas/	150	662	23	4	6
		2155	97	7	14
Přesnídávka					
Víno hroznové	150	434	27	1	1
Sušenky Horalky průměr	50	1072	27	16	4
		1506	54	17	5
Oběd					
Rajčata	50	42	2	0	0
Ryba pstruh	200	820	0	6	37
Sůl	1	0	0	0	0
Paprika	50	38	2	0	0
Mrkev	70	120	6	0	1
Olej - řepkový	5	188	0	5	0
Okurky salátové	100	67	3	0	1
		1275	13	11	39
Svačina					
Okurky salátové	70	47	2	0	0
Paprika	50	38	2	0	0
Rajčata	50	42	2	0	0
		127	6	0	0
Večeře					
Sýr Eidam 30%t.v.s	30	352	1	4	9
Chléb - toastový světlý	150	1774	82	5	12
Máslo	5	150	0	4	0
Šunka kuřecí	30	209	0	3	5
		2485	83	16	26
Celkem za den:		7548	253	51	84

Energetický příjem v týdnu od 15. 7. 2008 do 21. 7. 2008

Den	Energie[kJ]	Cukry[g]	Tuky[g]	Bílkoviny[g]
Pondělí	7865	271	63	47
Úterý	8527	302	68	64
Středa	7404	240	55	81
Čtvrtek	7676	238	67	72
Pátek	8836	279	73	79
Sobota	8054	308	55	55
Neděle	7548	253	51	84
CELKEM ZA TÝDEN	55910	1891	432	482
DENNÍ PRŮMĚR	7987	270	62	69

Příloha 3:

U programu FitLinie 4.50 je pro ukázkou první den (pondělí 15.7.2008) rozepsán ve více tabulkách. Je to z toho důvodu, aby bylo patrné, jakými způsoby dokáže daný program vyhodnotit jednodenní jídelníček. U dalších dnů je už pouze tabulka s celodenní spotřebou.

FitLinie 4.50

David Kimmer

Příjem - Potraviny jednotlivě

15.7.2008 (Pondělí)

Datum	Název	Množství	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
01.08.08 Sn	banány	60 g	231,15	0,74	0,18	13,85	0	1,25	19,52	6,58	14,22	222	0,99	0,06	0,02	5,94
01.08.08 Sn	cukr krystal	10 g	165,2	0	0	9,99	0	0	0	0,06	0,04	0,22	0,03	0	0	0
01.08.08 Sn	jogurt bílý Hollandia	150 g	420	5,1	6	5,25	0	0	0	187,5	0	0	0	0	0	0
01.08.08 Sn	Káva černá - nápoj	200 g	34	0,6	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08 Sn	Musli čoko s oříšky - FIT	40 g	751,6	3,56	6,52	26,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08 Sv	Musli tyčinka GALAXY -	40 g	714	3,8	6,6	23,84	0	0,84	0	0	8	0	0	0	0	0
01.08.08 Sv	pomeranče	150 g	288,48	1,27	0,36	16,56	0	3,26	25,35	69,95	5,55	378	2,24	0,14	0,11	76,95
01.08.08 Ob	1vejce celé (60g)	60 g	204	4,56	3,96	0,48	174	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08 Ob	brambory	170 g	638,5	3,42	0,32	34,58	0	4,9	43,86	30,62	0	0	1,77	0	0	0
01.08.08 Ob	cukr krystal	1 g	16,52	0	0	1	0	0	0	0,01	0	0,02	0	0	0	0
01.08.08 Ob	fazolevé lusky	150 g	150	1,65	1,35	7,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08 Ob	mouka polohrubá	4 g	59,52	0,37	0,04	3,02	0	0	0	0,54	0,05	3	0,04	0	0	0
01.08.08 Ob	ocet	1 g	1,7	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08 Ob	olej stolní	5 ml	187,95	0,01	4,99	0	0	0	0	0,02	0	0	0,01	0,02	0	0
01.08.08 Ob	sůl	1 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08 Sv	chléb konzumní	60 g	617,1	4,81	0,16	30,1	0	0	0	14,97	0	0	1,29	0	0	0
01.08.08 Sv	máslo čerstvé	5 g	151,59	0,04	4,13	0,03	0,01	0	0,13	1,04	0,7	0,85	0,01	0,04	0	0,02
01.08.08 Sv	šunka kuřecí	30 g	147,42	6,41	1,09	0,06	0	0	5,07	3,8	0	0	0,2	0	0	0
01.08.08 Ve	cukr krystal	20 g	330,4	0	0	19,98	0	0	0	0,12	0,08	0,44	0,06	0	0	0
01.08.08 Ve	mák semena	20 g	447,67	3,97	9,33	4,49	0	4,1	91,22	211,86	0	0	3,45	0	0	0
01.08.08 Ve	máslo čerstvé	20 g	606,36	0,14	16,52	0,1	0,02	0	0,51	4,16	2,8	3,4	0,02	0,15	0	0,06
01.08.08 Ve	těstoviny konzumní	100 g	1503,51	10,9	2,23	73,3	0	0	18	17,8	0	0	1,24	0	0	0
	Celkem		7666,67	51,35	63,78	271,86	174,03	14,35	203,66	549,03	31,44	607,93	11,35	0,41	0,13	82,97

FitLinie 4.50
David Kimmer

Příjem - Skupiny potravin 15.7.2008 (Pondělí)

Datum	Název	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
01.08.08	MLÉKO (a mléčné	420	5,1	6	5,25	0	0	0	187,5	0	0	0	0	0	0
01.08.08	KOŘENÍ, MAJONÉZY	1,7	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08	ZELENINA	788,5	5,07	1,67	42,53	0	4,9	43,86	30,62	0	0	1,77	0	0	0
01.08.08	OVOCE	519,63	2,01	0,54	30,41	0	4,51	44,87	76,53	19,77	600	3,23	0,2	0,13	82,89
01.08.08	TUKY	945,9	0,19	25,64	0,13	0,03	0	0,64	5,22	3,5	4,25	0,04	0,21	0	0,08
01.08.08	PEČIVO, KNEDL. A	2120,61	15,71	2,39	103,4	0	0	18	32,77	0	0	2,53	0	0	0
01.08.08	CUKR A CUKROVINKY	1226,12	3,8	6,6	54,81	0	0,84	0	0,19	8,12	0,68	0,09	0	0	0
01.08.08	CEREÁLNÍ VÝROBKY	811,12	3,93	6,56	29,46	0	0	0	0,54	0,05	3	0,04	0	0	0
01.08.08	OSTATNÍ	447,67	3,97	9,33	4,49	0	4,1	91,22	211,86	0	0	3,45	0	0	0
01.08.08	NÁPOJE	34	0,6	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08	VEJCE (a výrobky z	204	4,56	3,96	0,48	174	0	0	0	0	0	0	0	0	0
01.08.08	MASO (salámy)	147,42	6,41	1,09	0,06	0	0	5,07	3,8	0	0	0,2	0	0	0
	Celkem	7666,67	51,35	63,78	271,86	174,03	14,35	203,66	549,03	31,44	607,93	11,35	0,41	0,13	82,97

FitLinie 4.50

David Kimmer

Příjem - Potraviny součtově

15.7.2008 (Pondělí)

Název	Počet	Množství (kg)	Energie (kJ)	Bilkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
1vejce celé (60g)	1	0,06	204	4,56	3,96	0,48	174	0	0	0	0	0	0	0	0	0
banány	1	0,06	231,15	0,74	0,18	13,85	0	1,25	19,52	6,58	14,22	222	0,99	0,06	0,02	5,94
brambory	1	0,17	638,5	3,42	0,32	34,58	0	4,9	43,86	30,62	0	0	1,77	0	0	0
cukr krystal	3	0,031	512,12	0	0	30,97	0	0	0	0,19	0,12	0,68	0,09	0	0	0
fazolevé lusky	1	0,15	150	1,65	1,35	7,95	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
chléb konzumní	1	0,06	617,1	4,81	0,16	30,1	0	0	0	14,97	0	0	1,29	0	0	0
jogurt bílý Hollandia	1	0,15	420	5,1	6	5,25	0	0	0	187,5	0	0	0	0	0	0
Káva černá - nápoj	1	0,2	34	0,6	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
mák semena	1	0,02	447,67	3,97	9,33	4,49	0	4,1	91,22	211,86	0	0	3,45	0	0	0
máslo čerstvé	2	0,025	757,95	0,18	20,65	0,13	0,03	0	0,64	5,2	3,5	4,25	0,03	0,19	0	0,08
mouka polohrubá	1	0,004	59,52	0,37	0,04	3,02	0	0	0	0,54	0,05	3	0,04	0	0	0
Musli čoko s oříšky - FIT	1	0,04	751,6	3,56	6,52	26,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Musli tyčinka GALAXY -	1	0,04	714	3,8	6,6	23,84	0	0,84	0	0	8	0	0	0	0	0
ocet	1	0,001	1,7	0	0	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
olej stolní	1	0,005	187,95	0,01	4,99	0	0	0	0	0,02	0	0	0,01	0,02	0	0

pomeranče	1	0,15	288,48	1,27	0,36	16,56	0	3,26	25,35	69,95	5,55	378	2,24	0,14	0,11	76,95
sůl	1	0,001	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
šunka kuřecí	1	0,03	147,42	6,41	1,09	0,06	0	0	5,07	3,8	0	0	0,2	0	0	0
těstoviny konzumní	1	0,1	1503,51	10,9	2,23	73,3	0	0	18	17,8	0	0	1,24	0	0	0
Celkem		1,297	7666,67	51,35	63,78	271,86	174,03	14,35	203,66	549,03	31,44	607,93	11,35	0,41	0,13	82,97

FitLinie 4.50
David Kimmer

Příjem - Součtově podle části dne (snídaně, oběd...) 15.7.2008 (Pondělí)

Datum	Energie (kJ)	Bilkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
01.08.08 [Snídaně]	1601,95	10	12,7	56,33	0	1,25	19,52	194,14	14,26	222,22	1,02	0,06	0,02	5,94
01.08.08 [Svač I]	1002,48	5,07	6,96	40,4	0	4,1	25,35	69,95	13,55	378	2,24	0,14	0,11	76,95
01.08.08 [Oběd]	1258,19	10,01	10,66	47,07	174	4,9	43,86	31,19	0,05	3,02	1,82	0,02	0	0
01.08.08 [Svač II]	916,11	11,26	5,38	30,19	0,01	0	5,2	19,81	0,7	0,85	1,5	0,04	0	0,02
01.08.08 [Večeře]	2887,94	15,01	28,08	97,87	0,02	4,1	109,73	233,94	2,88	3,84	4,77	0,15	0	0,06
Celkem	7666,67	51,35	63,78	271,86	174,03	14,35	203,66	549,03	31,44	607,93	11,35	0,41	0,13	82,97

FitLinie 4.50
David Kimmer

Příjem - Potraviny jednotlivě 16.7.2008 (Úterý)

Datum	Název	Množství	Energie (kJ)	Bilkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
02.08.08 Sn	džem jahodový	30 g	275,09	0,16	0,09	17,23	0	0	2,49	5,5	0	0	0,16	0	0	0
02.08.08 Sn	džus grapefruitový	2 dl	272,62	0,08	0,02	17,8	0	0	3,6	11,8	0	0	0,16	0	0	0
02.08.08 Sn	máslo čerstvé	7 g	212,23	0,05	5,78	0,04	0,01	0	0,18	1,46	0,98	1,19	0,01	0,05	0	0,02
02.08.08 Sn	rohlíky bílé	100 g	1272,2	9,78	3,68	57,47	0	4,45	31,75	107,25	568	118	2,13	0	0,27	0
02.08.08 Sv	horalky	40 g	880,63	4,04	12	22	0	0,41	21,08	45,76	0	0	0,98	0	0	0
02.08.08 Sv	jablka	150 g	310,91	0,6	0,62	19,42	0	2,85	9,41	14,18	12,9	202,5	1,07	0,04	0,08	7,2
02.08.08 Ob	1vejce celé (60g)	60 g	204	4,56	3,96	0,48	174	0	0	0	0	0	0	0	0	0

02.08.08	Ob	cibule	6 g	11,15	0,09	0,02	0,53	0	0,13	0,74	2,52	0,78	10,14	0,04	0	0	0,42
02.08.08	Ob	květák	100 g	115,65	2,46	0,28	4,84	0	1,9	18,13	20	35,1	245	0,63	0,04	0,12	38,3
02.08.08	Ob	mléko nízkotučné - 100	20 ml	32	0,6	0,1	0,88	0,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
02.08.08	Ob	olej stolní	10 ml	375,9	0,01	9,97	0	0	0	0	0,04	0	0	0,02	0,04	0	0
02.08.08	Ob	sůl	3 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
02.08.08	Ob	těstoviny konzumní	100 g	1503,51	10,9	2,23	73,3	0	0	18	17,8	0	0	1,24	0	0	0
02.08.08	Ob	vepřové maso libové	70 g	688,32	12,43	12,4	0,26	0,05	0	19,1	8,75	0	0	1,77	0	0	0
02.08.08	Sv	pomeranče	150 g	288,48	1,27	0,36	16,56	0	3,26	25,35	69,95	5,55	378	2,24	0,14	0,11	76,95
02.08.08	Ve	jádrová paštika	30 g	386,37	5,73	7,7	0,33	0	0	8,1	3,97	0	0	1,16	0	0	0
02.08.08	Ve	okurka salátová	100 g	70	0,7	0,2	2,6	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0
02.08.08	Ve	rohlíky bílé	100 g	1272,2	9,78	3,68	57,47	0	4,45	31,75	107,25	568	118	2,13	0	0,27	0
Celkem				8171,26	63,24	63,09	291,21	174,66	18,35	189,68	416,23	1191,31	1072,83	13,74	0,31	0,85	122,89

FitLinie 4.50
David Kimmer

Příjem - Potraviny jednotlivě 17.7.2008 (Středa)

Datum	Název	Množství	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
03.08.08	Sn citrony	6 g	12	0,04	0,03	0,63	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0
03.08.08	Sn cukr krystal	10 g	165,2	0	0	9,99	0	0	0	0,06	0,04	0,22	0,03	0	0	0

03.08.08 Sn	čaj, káva bez mléka a	25 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
03.08.08 Sn	chléb celozrnný	150 g	1536,56	13,27	3,03	70,4	0	12,35	104	85,25	0	0	4,2	0	0	0
03.08.08 Sn	máslo čerstvé	7 g	212,23	0,05	5,78	0,04	0,01	0	0,18	1,46	0,98	1,19	0,01	0,05	0	0,02
03.08.08 Sn	šunka kuřecí	40 g	196,56	8,54	1,46	0,08	0	0	6,76	5,06	0	0	0,27	0	0	0
03.08.08 Sv	banány	150 g	577,88	1,86	0,45	34,64	0	3,14	48,8	16,46	35,55	555	2,47	0,16	0,05	14,85
03.08.08 Sv	tatranky	50 g	1117,31	4,47	15,7	27,4	0	0,49	20,6	54,35	0	0	1,14	0	0	0
03.08.08 Ob	brambory	150 g	563,39	3,02	0,29	30,51	0	4,32	38,7	27,02	0	0	1,56	0	0	0
03.08.08 Ob	kuřecí prsa	90 g	325,76	18,04	0,72	0,29	0,05	0	94,29	12,92	0	0	2,78	0	0	0
03.08.08 Ob	máslo čerstvé	15 g	454,77	0,11	12,39	0,08	0,02	0	0,38	3,12	2,1	2,55	0,02	0,12	0	0,05
03.08.08 Ob	mouka polohrubá	3 g	44,64	0,28	0,03	2,27	0	0	0	0,41	0,04	2,25	0,03	0	0	0
03.08.08 Ob	okurka salátová	150 g	105	1,05	0,3	3,9	0	1,35	0	0	0	0	0	0	0	0
03.08.08 Ob	sůl	3 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
03.08.08 Sv	máslo čerstvé	7 g	212,23	0,05	5,78	0,04	0,01	0	0,18	1,46	0,98	1,19	0,01	0,05	0	0,02
03.08.08 Sv	rohlíky bílé	60 g	763,32	5,87	2,21	34,48	0	2,67	19,05	64,35	340,8	70,8	1,28	0	0,16	0
03.08.08 Sv	sýr eidam cihla 30%	30 g	325,9	0,99	4,55	0,42	0	0	8,31	226,35	0	0	0,09	0	0	0
03.08.08 Ve	brambory	100 g	375,59	2,01	0,19	20,34	0	2,88	25,8	18,01	0	0	1,04	0	0	0
03.08.08 Ve	kuřecí prsa	100 g	361,96	20,04	0,8	0,32	0,05	0	104,77	14,35	0	0	3,09	0	0	0
03.08.08 Ve	Rajče	100 g	100	1,1	0,3	4,6	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Celkem		7450,3	80,79	54,01	240,43	0,14	28,81	471,82	530,63	380,49	633,2	18,02	0,38	0,21	14,94

FitLinie 4.50
David Kimmer

Příjem - Potraviny jednotlivě 18.7.2008 (Čtvrtek)

Datum	Název	Množství	Energie	Bílkoviny	Tuky	Cukry	Cholest.	Vláknina	Hořčičk	Vápník	Sodík	Draslík	Železo	vitam.	vitam.	vitam.
-------	-------	----------	---------	-----------	------	-------	----------	----------	---------	--------	-------	---------	--------	--------	--------	--------

		(kJ)	(g)	(g)	(g)	(mg)	(g)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	(mg)	A	B1	C	
04.08.08 Sn	cukr krystal	10 g	165,2	0	0	9,99	0	0	0,06	0,04	0,22	0,03	0	0	0	
04.08.08 Sn	jablka	100 g	207,27	0,4	0,41	12,95	0	1,9	6,27	9,45	8,6	135	0,71	0,03	0,05	4,8
04.08.08 Sn	jogurt bílý Hollandia	150 g	420	5,1	6	5,25	0	0	0	187,5	0	0	0	0	0	
04.08.08 Sn	Káva černá - nápoj	200 g	34	0,6	0	0,8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04.08.08 Sn	Musli čoko s oříšky - FIT	40 g	751,6	3,56	6,52	26,44	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
04.08.08 Sv	horalky	50 g	1100,79	5,05	15	27,5	0	0,52	26,35	57,2	0	1,23	0	0	0	
04.08.08 Sv	mandarinky	150 g	269,7	1,14	0,45	14,09	0	2,85	31,31	81,37	6,6	399	0,6	0,46	0,1	51,9
04.08.08 Ob	cibule	9 g	16,73	0,14	0,02	0,8	0	0,19	1,12	3,79	1,17	15,21	0,06	0	0	0,63
04.08.08 Ob	losos obecný	150 g	1315,98	30,44	16,93	0,15	0,11	0	58,71	73,88	18	357	1,34	153	0,11	0
04.08.08 Ob	olej stolní	7 ml	263,13	0,01	6,98	0	0	0	0,03	0	0	0,01	0,03	0	0	0
04.08.08 Ob	rýže Parboiled	80 g	1264,01	5,6	0,24	61,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
04.08.08 Ob	sůl	2 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
04.08.08 Sv	jablka	150 g	310,91	0,6	0,62	19,42	0	2,85	9,41	14,18	12,9	202,5	1,07	0,04	0,08	7,2
04.08.08 Ve	chléb konzumní	100 g	1028,5	8,01	0,27	50,16	0	0	24,95	0	0	2,15	0	0	0	0
04.08.08 Ve	máslo čerstvé	7 g	212,23	0,05	5,78	0,04	0,01	0	0,18	1,46	0,98	1,19	0,01	0,05	0	0,02
04.08.08 Ve	paprika	80 g	85,26	0,87	0,37	3,67	0	1,6	13,12	13,5	0	0,52	0	0	0	0
04.08.08 Ve	šunka kuřecí	40 g	196,56	8,54	1,46	0,08	0	0	6,76	5,06	0	0,27	0	0	0	0
	Celkem		7641,87	70,11	61,05	232,94	0,12	9,91	153,23	472,43	48,29	1110,12	8	153,61	0,34	64,55

FitLinie 4.50
David Kimmer

Příjem - Potraviny jednotlivě 19.7.2008 (Pátek)

Datum	Název	Množství	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
-------	-------	----------	--------------	---------------	----------	-----------	---------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------	-------------	----------	-----------	----------

05.08.08 Sn	cukr krystal	10 g	165,2	0	0	9,99	0	0	0	0,06	0,04	0,22	0,03	0	0	0
05.08.08 Sn	čaj, káva bez mléka a	220 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05.08.08 Sn	chléb celozrnný	100 g	1024,37	8,85	2,02	46,93	0	8,23	69,33	56,83	0	0	2,8	0	0	0
05.08.08 Sn	máslo čerstvé	7 g	212,23	0,05	5,78	0,04	0,01	0	0,18	1,46	0,98	1,19	0,01	0,05	0	0,02
05.08.08 Sn	mléko tatra light 4 %	30 ml	129	2,01	1,2	2,88	5,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05.08.08 Sn	okurkový salát	50 g	53,76	0,5	0,07	2,61	0	0	7,66	10,99	0	0	0,44	0	0	0
05.08.08 Sn	sýr eidam cihla 30%	40 g	434,53	1,32	6,06	0,56	0	0	11,08	301,8	0	0	0,12	0	0	0
05.08.08 Sv	jablka	150 g	310,91	0,6	0,62	19,42	0	2,85	9,41	14,18	12,9	202,5	1,07	0,04	0,08	7,2
05.08.08 Sv	tatranky	50 g	1117,31	4,47	15,7	27,4	0	0,49	20,6	54,35	0	0	1,14	0	0	0
05.08.08 Ob	brambory	150 g	563,39	3,02	0,29	30,51	0	4,32	38,7	27,02	0	0	1,56	0	0	0
05.08.08 Ob	cibule	5 g	9,29	0,08	0,01	0,45	0	0,11	0,62	2,1	0,65	8,45	0,03	0	0	0,35
05.08.08 Ob	česnek	1 g	5,49	0,07	0	0,27	0	0,01	0	0,31	0,1	4,36	0,01	0	0	0,09
05.08.08 Ob	kapusta hlávková	125 g	204,05	3,16	0,54	6,81	0	0	30,28	100,05	16,13	422,5	1,89	1,58	0,15	43
05.08.08 Ob	mouka polohrubá	2 g	29,76	0,19	0,02	1,51	0	0	0	0,27	0,02	1,5	0,02	0	0	0
05.08.08 Ob	olej stolní	4 ml	150,36	0	3,99	0	0	0	0	0,02	0	0	0,01	0,01	0	0
05.08.08 Ob	sůl	1 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05.08.08 Sv	koláč makový	100 g	1620	7,6	15,7	54,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
05.08.08 Ve	sýr eidam cihla 30%	30 g	325,9	0,99	4,55	0,42	0	0	8,31	226,35	0	0	0,09	0	0	0
05.08.08 Ve	těstoviny konzumní	100 g	1503,51	10,9	2,23	73,3	0	0	18	17,8	0	0	1,24	0	0	0
05.08.08 Ve	tuňák v oleji	80 g	919,19	20,41	15,55	0,24	0,26	0	30,8	11,79	4,8	190,4	1,58	0,07	0,05	0
	Celkem		8778,25	64,22	74,33	277,94	5,97	16,01	244,97	825,38	35,62	831,12	12,04	1,75	0,28	50,66

FitLinie 4.50

David Kimmer

Příjem - Potraviny jednotlivě

20.7.2008 (Sobota)

Datum	Název	Množství	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
-------	-------	----------	--------------	---------------	----------	-----------	---------------	--------------	-------------	-------------	------------	--------------	-------------	----------	-----------	----------

06.08.08 Sn	džus jablečný	2 dl	322,18	0,16	0,16	19,2	0	0	5,6	12,8	0	0	0,4	0	0	0
06.08.08 Sn	máslo čerstvé	7 g	212,23	0,05	5,78	0,04	0,01	0	0,18	1,46	0,98	1,19	0,01	0,05	0	0,02
06.08.08 Sn	med včelí	15 ml	201,02	0,04	0,01	12,26	0	0	1,18	0,75	0,47	28,62	0,08	0	0	0,3
06.08.08 Sn	rohlíky bílé	100 g	1272,2	9,78	3,68	57,47	0	4,45	31,75	107,25	568	118	2,13	0	0,27	0
06.08.08 Sv	grapefruity	150 g	139,47	0,55	0,27	10,29	0	0	10,27	22,83	2,85	268,5	0,27	0,01	0,01	62,4
06.08.08 Sv	Musli tyčinka GALAXY -	50 g	892,5	4,75	8,25	29,8	0	1,05	0	0	10	0	0	0	0	0
06.08.08 Ob	cibule	17 g	31,6	0,27	0,04	1,51	0	0,36	2,11	7,15	2,21	28,73	0,11	0	0,01	1,19
06.08.08 Ob	hovézí maso pečené	100 g	703,35	19,99	9,93	0,24	0,1	0	0	4,56	0	0	3,42	0	0	0
06.08.08 Ob	kysaná smetana 6+4	20 g	144	0,64	3,2	0,8	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06.08.08 Ob	mléko nízkotučné - 100	40 ml	64	1,2	0,2	1,76	1,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06.08.08 Ob	mouka polohrubá	10 g	148,8	0,93	0,1	7,56	0	0,01	0	1,36	0,12	7,5	0,09	0	0,01	0
06.08.08 Ob	olej stolní	10 ml	375,9	0,01	9,97	0	0	0	0	0,04	0	0	0,02	0,04	0	0
06.08.08 Ob	sůl	2 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
06.08.08 Ob	těstoviny konzumní	150 g	2255,27	16,35	3,35	109,95	0	0	27	26,7	0	0	1,86	0	0	0
06.08.08 Sv	chléb konzumní	60 g	617,1	4,81	0,16	30,1	0	0	0	14,97	0	0	1,29	0	0	0
06.08.08 Sv	máslo čerstvé	8 g	242,54	0,06	6,61	0,04	0,01	0	0,2	1,66	1,12	1,36	0,01	0,06	0	0,02
06.08.08 Sv	med včelí	5 ml	67,01	0,01	0	4,09	0	0	0,39	0,25	0,16	9,54	0,03	0	0	0,1
06.08.08 Ve	okurka salátová	100 g	70	0,7	0,2	2,6	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0
06.08.08 Ve	paprika	100 g	106,57	1,09	0,46	4,59	0	2	16,4	16,87	0	0	0,65	0	0	0
06.08.08 Ve	Rajče	100 g	100	1,1	0,3	4,6	0	1,5	0	0	0	0	0	0	0	0
	Celkem		7965,74	62,49	52,67	296,9	4,92	10,27	95,08	218,65	585,91	463,44	10,37	0,16	0,3	64,03

FitLinie 4.50

David Kimmer

Příjem - Potraviny jednotlivě

21.7.2008 (Neděle)

Datum	Název	Množství	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Cukry (g)	Cholest. (mg)	Vláknina (g)	Hořčík (mg)	Vápník (mg)	Sodík (mg)	Draslík (mg)	Železo (mg)	vitam. A	vitam. B1	vitam. C
07.08.08 Sn	citrony	6 g	12	0,04	0,03	0,63	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0

07.08.08 Sn	cukr krystal	10 g	165,2	0	0	9,99	0	0	0	0,06	0,04	0,22	0,03	0	0	0
07.08.08 Sn	čaj, káva bez mléka	150 ml	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
07.08.08 Sn	jogurt ovocný	150 ml	712,52	9	5,25	22,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
07.08.08 Sn	rohlíky bílé	100 g	1272,2	9,78	3,68	57,47	0	4,45	31,75	107,25	568	118	2,13	0	0,27	0
07.08.08 Sv	horalky	50 g	1100,79	5,05	15	27,5	0	0,52	26,35	57,2	0	0	1,23	0	0	0
07.08.08 Sv	hroznové víno	150 g	447,03	1,01	0,65	25,4	0	1,8	17,57	36,77	18,6	441	1,59	0,02	0,04	5,1
07.08.08 Ob	mrkev kořen	70 g	122,77	0,71	0,16	5,14	0	2,11	15,37	34,53	66,92	175,7	1,04	2,47	0,05	3,43
07.08.08 Ob	okurka salátová	100 g	70	0,7	0,2	2,6	0	0,9	0	0	0	0	0	0	0	0
07.08.08 Ob	olej stolní	5 ml	187,95	0,01	4,99	0	0	0	0,02	0	0	0	0,01	0,02	0	0
07.08.08 Ob	paprika	50 g	53,29	0,55	0,23	2,3	0	1	8,2	8,44	0	0	0,33	0	0	0
07.08.08 Ob	pstruh	200 g	319,04	23,76	5,48	0,14	0,07	0	46,6	18,54	100	500	0,58	0	0,06	0
07.08.08 Ob	Rajče	50 g	50	0,55	0,15	2,3	0	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0
07.08.08 Ob	sůl	1 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
07.08.08 Sv	okurkový salát	70 g	75,26	0,69	0,1	3,65	0	0	10,72	15,38	0	0	0,62	0	0	0
07.08.08 Sv	paprika	50 g	53,29	0,55	0,23	2,3	0	1	8,2	8,44	0	0	0,33	0	0	0
07.08.08 Sv	Rajče	50 g	50	0,55	0,15	2,3	0	0,75	0	0	0	0	0	0	0	0
07.08.08 Ve	chléb toustový bílý	150 g	1635	10,35	6,6	71,55	0	5,55	0	0	0	0	0	0	0	0
07.08.08 Ve	máslo čerstvé	5 g	151,59	0,04	4,13	0,03	0,01	0	0,13	1,04	0,7	0,85	0,01	0,04	0	0,02
07.08.08 Ve	sýr gouda 30%	30 g	319,7	8,58	4,55	0,59	0	0	7,35	207	0	0	0,18	0	0	0
07.08.08 Ve	šunka kuřecí	30 g	147,42	6,41	1,09	0,06	0	0	5,07	3,8	0	0	0,2	0	0	0
	Celkem		6945,05	78,33	52,67	236,45	0,08	18,94	177,31	498,47	754,26	1235,77	8,28	2,55	0,42	8,55

Příloha 4:

U programu NutriDan je pro ukázkou první den (pondělí 15.7.2008) rozepsán ve více tabulkách. Je to z toho důvodu, aby bylo patrné, jakými způsoby dokáže daný program vyhodnotit jednodenní jídelníček. U dalších dnů je už pouze tabulka s celodenní spotřebou.

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

Průměrný denní příjem celkem za celý den z vyšetření ze dne 15.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	1885.09 ?	3314.08	56.9
Energie	[kJ]	7892.49 ?	13875.39	56.9
Proteiny	[g]	57.41	68.25	84.1
Fenylalanin	[mg]	2.73 ?	---	---
Lipidy	[g]	69.42	106.91	64.9
Saturované mastné kyseliny	[g]	23.27 ?	28.51	81.6
Monoenové mastné kyseliny	[g]	24.65 ?	42.76	57.6
Polyenové mastné kyseliny	[g]	13.96	35.64	39.2
Cholesterol	[mg]	442.30	300.00	147.4
Sacharidy	[g]	247.75	497.57	49.8
Mono a disacharidy	[g]	79.93	---	---
Laktóza	[g]	4.80 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	152.67	---	---
Vláknina	[g]	25.57	30.00	85.3
Voda	[g]	858.09	2730.00	31.4
Minerální látky	[g]	12.43 ?	---	---
Sodík	[mg]	1572.28	575.00	273.4
Draslík	[mg]	2590.94	3100.00	83.6
Vápník	[mg]	808.22	700.00	115.5
Hořčík	[mg]	383.42	150.00	255.6
Fosfor	[mg]	1247.45	550.00	226.8
Železo	[mg]	12.84 ?	9.00	142.6
Zinek	[mg]	8.99 ?	9.50	94.6
Měď	[mg]	1.98 ?	1.10	179.8
Selen	[ug]	100.31 ?	55.00	182.4
Fluoridy	[ug]	425.00 ?	---	---
Jód	[ug]	36.07 ?	130.00	27.7
Vitamin A	[ug]	487.89 ?	700.00	69.7
Retinol	[ug]	400.70	---	---
Karotenoidy	[ug]	1046.30 ?	---	---
Vitamin D	[ug]	1.50 ?	5.00	29.9
Vitamin E	[mg]	9.97	14.57	68.4
Thiamin	[mg]	1.41 ?	1.39	101.7
Riboflavin	[mg]	1.10	1.60	68.4
Niacin	[mg]	21.83	22.20	98.3
Vitamin B6	[mg]	1.86	1.02	182.1
Vitamin B12	[ug]	2.57	1.40	183.6
Kys. listová	[ug]	237.10	200.00	118.6
Vitamin C	[mg]	131.20	45.00	291.6
Puriny	[mg]	71.66 ?	---	---
Fytiny	[mg]	59.95 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	34.04	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	12.41	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	53.55	61.56	---

PRI EU* = referenční hodnota populačního příjmu mikronutrientů stanovená EU

Str. 6 / 6

Datum tisku: 20.08. 2008

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

Průměrný denní příjem při snídani z vyšetření ze dne 15.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	383.80	3314.08	11.6
Energie	[kJ]	1606.89	13875.39	11.6
Proteiny	[g]	12.49	68.25	18.3
Fenylalanin	[mg]	0.54 ?	---	---
Lipidy	[g]	11.30	106.91	10.6
Saturované mastné kyseliny	[g]	4.57	28.51	16.0
Monoenové mastné kyseliny	[g]	2.87 ?	42.76	6.7
Polyenové mastné kyseliny	[g]	1.89	35.64	5.3
Cholesterol	[mg]	22.00	300.00	7.3
Sacharidy	[g]	54.80	497.57	11.0
Mono a disacharidy	[g]	26.06	---	---
Laktóza	[g]	4.80 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	20.88	---	---
Vláknina	[g]	4.50	30.00	15.0
Voda	[g]	373.73	2730.00	13.7
Minerální látky	[g]	2.78	---	---
Sodík	[mg]	89.60	575.00	15.6
Draslík	[mg]	824.20	3100.00	26.6
Vápník	[mg]	253.50	700.00	36.2
Hořčík	[mg]	95.60	150.00	63.7
Fosfor	[mg]	317.80	550.00	57.8
Železo	[mg]	2.37	9.00	26.3
Zinek	[mg]	2.28 ?	9.50	24.0
Měď	[mg]	0.36 ?	1.10	32.7
Selen	[ug]	3.90 ?	55.00	7.1
Fluoridy	[ug]	101.50 ?	---	---
Jód	[ug]	9.53 ?	130.00	7.3
Vitamin A	[ug]	65.32	700.00	9.3
Retinol	[ug]	51.00	---	---
Karotenoidy	[ug]	171.80	---	---
Vitamín D	[ug]	0.09	5.00	1.8
Vitamín E	[mg]	2.25	14.57	15.4
Thiamin	[mg]	0.25 ?	1.39	18.2
Riboflavín	[mg]	0.41	1.60	25.4
Niacin	[mg]	6.88	22.20	31.0
Vitamín B6	[mg]	0.38	1.02	36.6
Vitamín B12	[ug]	0.95	1.40	67.9
Kys. listová	[ug]	35.00	200.00	17.5
Vitamín C	[mg]	8.70	45.00	19.3
Puriny	[mg]	10.80 ?	---	---
Fytiny	[mg]	0.00 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	27.58	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	13.44	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	58.97	61.56	---

PRI EU* = referenční hodnota populačního příjmu mikronutrientů stanovená EU

Str. 1 / 6

Datum tisku: 20.08. 2008

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo: _____

Průměrný denní příjem při dopolední svačině z vyšetření ze dne 15.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	229.70	3314.08	6.9
Energie	[kJ]	961.71	13875.39	6.9
Proteiny	[g]	4.58	68.25	6.7
Fenylalanin	[mg]	0.12 ?	---	---
Lipidy	[g]	7.94	106.91	7.4
Saturované mastné kyseliny	[g]	0.68 ?	28.51	2.4
Monoenové mastné kyseliny	[g]	4.88 ?	42.76	11.4
Polyenové mastné kyseliny	[g]	1.07	35.64	3.0
Cholesterol	[mg]	0.00	300.00	0.0
Sacharidy	[g]	33.12	497.57	6.7
Mono a disacharidy	[g]	25.49	---	---
Laktóza	[g]	0.00 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	5.36	---	---
Vláknina	[g]	5.42	30.00	18.1
Voda	[g]	135.71	2730.00	5.0
Minerální látky	[g]	1.11	---	---
Sodík	[mg]	3.90	575.00	0.7
Draslík	[mg]	451.20	3100.00	14.6
Vápník	[mg]	96.60	700.00	13.8
Hořčík	[mg]	57.00	150.00	38.0
Fosfor	[mg]	116.50	550.00	21.2
Železo	[mg]	1.68	9.00	18.7
Zinek	[mg]	0.79	9.50	8.3
Měď	[mg]	0.43	1.10	39.1
Selen	[ug]	6.00 ?	55.00	10.9
Fluoridy	[ug]	19.50	---	---
Jód	[ug]	4.31	130.00	3.3
Vitamin A	[ug]	14.92	700.00	2.1
Retinol	[ug]	0.00	---	---
Karotenoidy	[ug]	179.00	---	---
Vitamin D	[ug]	0.00	5.00	0.0
Vitamin E	[mg]	3.26	14.57	22.4
Thiamin	[mg]	0.23	1.39	16.4
Riboflavin	[mg]	0.12	1.60	7.3
Niacin	[mg]	1.45	22.20	6.5
Vitamin B6	[mg]	0.16	1.02	15.9
Vitamin B12	[ug]	0.00	1.40	0.0
Kys. listová	[ug]	41.60	200.00	20.8
Vitamin C	[mg]	76.20	45.00	169.3
Puriny	[mg]	0.00 ?	---	---
Fytiny	[mg]	3.60 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	32.33	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	8.22	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	59.45	61.56	---

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

Průměrný denní příjem při obědě z vyšetření ze dne 15.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	322.24 ?	3314.08	9.7
Energie	[kJ]	1349.15 ?	13875.39	9.7
Proteiny	[g]	13.33	68.25	19.5
Fenylalanin	[mg]	0.80 ?	---	---
Lipidy	[g]	11.93	106.91	11.2
Saturované mastné kyseliny	[g]	2.57	28.51	9.0
Monoenové mastné kyseliny	[g]	6.43 ?	42.76	15.0
Polyenové mastné kyseliny	[g]	2.60	35.64	7.3
Cholesterol	[mg]	240.10	300.00	80.0
Sacharidy	[g]	41.21	497.57	8.3
Mono a disacharidy	[g]	6.44	---	---
Laktóza	[g]	0.00 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	34.21	---	---
Vláknina	[g]	4.41	30.00	14.7
Voda	[g]	292.83	2730.00	10.7
Minerální látky	[g]	4.02 ?	---	---
Sodík	[mg]	662.83	575.00	115.3
Draslík	[mg]	796.74	3100.00	25.7
Vápník	[mg]	114.07	700.00	16.3
Hořčík	[mg]	61.07	150.00	40.7
Fosfor	[mg]	228.90	550.00	41.6
Železo	[mg]	2.81 ?	9.00	31.2
Zinek	[mg]	1.25 ?	9.50	13.1
Měď	[mg]	0.37 ?	1.10	33.5
Selen	[ug]	25.16 ?	55.00	45.7
Fluoridy	[ug]	101.00 ?	---	---
Jód	[ug]	16.14 ?	130.00	12.4
Vitamin A	[ug]	181.54 ?	700.00	25.9
Retinol	[ug]	132.00	---	---
Karotenoidy	[ug]	594.50 ?	---	---
Vitamín D	[ug]	1.08	5.00	21.6
Vitamín E	[mg]	2.29	14.57	15.7
Thiamin	[mg]	0.38	1.39	27.1
Riboflavin	[mg]	0.37	1.60	22.8
Niacin	[mg]	5.00	22.20	22.5
Vitamín B6	[mg]	0.97	1.02	95.0
Vitamín B12	[ug]	0.84	1.40	60.0
Kys. listová	[ug]	124.90	200.00	62.5
Vitamín C	[mg]	40.30	45.00	89.6
Puriny	[mg]	14.56 ?	---	---
Fytiny	[mg]	56.29 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	33.15	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	16.34	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	50.51	61.56	---

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

Průměrný denní příjem při odpolední svačině z vyšetření ze dne 15.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	253.15	3314.08	7.6
Energie	[kJ]	1059.89	13875.39	7.6
Proteiny	[g]	10.54	68.25	15.4
Fenylalanin	[mg]	0.45 ?	---	---
Lipidy	[g]	10.37	106.91	9.7
Saturované mastné kyseliny	[g]	4.27	28.51	15.0
Monoenové mastné kyseliny	[g]	3.97	42.76	9.3
Polyenové mastné kyseliny	[g]	1.14	35.64	3.2
Cholesterol	[mg]	37.20	300.00	12.4
Sacharidy	[g]	27.86	497.57	5.6
Mono a disacharidy	[g]	0.12	---	---
Laktóza	[g]	0.00 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	23.82	---	---
Vláknina	[g]	3.75	30.00	12.5
Voda	[g]	40.84	2730.00	1.5
Minerální látky	[g]	2.22	---	---
Sodík	[mg]	793.75	575.00	138.0
Draslík	[mg]	210.20	3100.00	6.8
Vápník	[mg]	22.25	700.00	3.2
Hořčík	[mg]	36.15	150.00	24.1
Fosfor	[mg]	220.05	550.00	40.0
Železo	[mg]	1.78	9.00	19.8
Zinek	[mg]	1.03	9.50	10.8
Měď	[mg]	0.18 ?	1.10	16.4
Selen	[ug]	0.05 ?	55.00	0.1
Fluoridy	[ug]	89.00	---	---
Jód	[ug]	2.69	130.00	2.1
Vitamin A	[ug]	38.28	700.00	5.5
Retinol	[ug]	36.70	---	---
Karotenoidy	[ug]	19.00	---	---
Vitamín D	[ug]	0.07 ?	5.00	1.3
Vitamín E	[mg]	0.83	14.57	5.7
Thiamin	[mg]	0.21	1.39	15.2
Riboflavín	[mg]	0.10	1.60	6.3
Niacin	[mg]	4.06	22.20	18.3
Vitamín B6	[mg]	0.20	1.02	20.0
Vitamín B12	[ug]	0.78	1.40	55.7
Kys. listová	[ug]	12.60	200.00	6.3
Vitamín C	[mg]	6.00	45.00	13.3
Puriny	[mg]	18.30	---	---
Fytiny	[mg]	0.06 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	37.99	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	17.02	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	44.99	61.56	---

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo: i

Průměrný denní příjem při první večeři z vyšetření ze dne 15.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	696.20	3314.08	21.0
Energie	[kJ]	2914.85	13875.39	21.0
Proteiny	[g]	16.48	68.25	24.1
Fenylalanin	[mg]	0.82 ?	---	---
Lipidy	[g]	27.88	106.91	26.1
Saturované mastné kyseliny	[g]	11.18	28.51	39.2
Monoenové mastné kyseliny	[g]	6.50	42.76	15.2
Polyenové mastné kyseliny	[g]	7.26	35.64	20.4
Cholesterol	[mg]	143.00	300.00	47.7
Sacharidy	[g]	90.76	497.57	18.2
Mono a disacharidy	[g]	21.82	---	---
Laktóza	[g]	0.00 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	68.40	---	---
Vláknina	[g]	7.50	30.00	25.0
Voda	[g]	14.98	2730.00	0.5
Minerální látky	[g]	2.30	---	---
Sodík	[mg]	22.20	575.00	3.9
Draslík	[mg]	308.60	3100.00	10.0
Vápník	[mg]	321.80	700.00	46.0
Hořčík	[mg]	133.60	150.00	89.1
Fosfor	[mg]	364.20	550.00	66.2
Železo	[mg]	4.20	9.00	46.7
Zinek	[mg]	3.64 ?	9.50	38.3
Měď	[mg]	0.64 ?	1.10	58.2
Selen	[ug]	65.20 ?	55.00	118.5
Fluoridy	[ug]	114.00 ?	---	---
Jód	[ug]	3.40 ?	130.00	2.6
Vitamin A	[ug]	187.83	700.00	26.8
Retinol	[ug]	181.00	---	---
Karotenoidy	[ug]	82.00	---	---
Vitamin D	[ug]	0.26 ?	5.00	5.2
Vitamin E	[mg]	1.34	14.57	9.2
Thiamin	[mg]	0.34	1.39	24.8
Riboflavin	[mg]	0.11	1.60	6.8
Niacin	[mg]	4.44	22.20	20.0
Vitamin B6	[mg]	0.15	1.02	14.7
Vitamin B12	[ug]	0.00	1.40	0.0
Kys. listová	[ug]	23.00	200.00	11.5
Vitamin C	[mg]	0.00	45.00	0.0
Puriny	[mg]	28.00	---	---
Fytiny	[mg]	0.00 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	37.10	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	9.67	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	53.24	61.56	---

PRI EU* = referenční hodnota populačního příjmu mikronutrientů stanovená EU

Str. 5 / 6

Datum tisku: 20.08. 2008

NutriDan

Průměrný denní nutriční příjem

Pacient: David Kimmer Rodné číslo: {

Průměrný denní příjem celkem za celý den z vyšetření ze dne 16.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	1781.41 ?	3314.08	53.8
Energie	[kJ]	7458.41 ?	13875.39	53.8
Proteiny	[g]	64.60	68.25	94.6
Fenylalanin	[mg]	2.96 ?	---	---
Lipidy	[g]	49.82	106.91	46.6
Saturované mastné kyseliny	[g]	18.06 ?	28.51	63.3
Monoenové mastné kyseliny	[g]	17.57 ?	42.76	41.1
Polyenové mastné kyseliny	[g]	9.08	35.64	25.5
Cholesterol	[mg]	420.60	300.00	140.2
Sacharidy	[g]	260.29	497.57	52.3
Mono a disacharidy	[g]	74.41	---	---
Laktóza	[g]	0.92 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	168.19	---	---
Vláknina	[g]	21.53	30.00	71.8
Voda	[g]	850.28	2730.00	31.1
Minerální látky	[g]	13.09 ?	---	---
Sodík	[mg]	2737.69	575.00	476.1
Draslík	[mg]	2242.72	3100.00	72.3
Vápník	[mg]	319.59	700.00	45.7
Hořčík	[mg]	255.87	150.00	170.6
Fosfor	[mg]	952.49	550.00	173.2
Železo	[mg]	12.66 ?	9.00	140.6
Zinek	[mg]	8.22 ?	9.50	86.5
Měď	[mg]	1.52 ?	1.10	138.1
Selen	[ug]	133.37 ?	55.00	242.5
Fluoridy	[ug]	474.52 ?	---	---
Jód	[ug]	26.44 ?	130.00	20.3
Vitamin A	[ug]	833.27 ?	700.00	119.0
Retinol	[ug]	757.10	---	---
Karotenoidy	[ug]	914.00 ?	---	---
Vitamin D	[ug]	1.31 ?	5.00	26.1
Vitamin E	[mg]	5.00 ?	14.57	34.3
Thiamin	[mg]	1.58	1.39	113.7
Riboflavin	[mg]	1.06	1.60	66.1
Niacin	[mg]	23.56 ?	22.20	106.1
Vitamin B6	[mg]	1.00	1.02	97.9
Vitamin B12	[ug]	4.80	1.40	342.9
Kys. listová	[ug]	260.92 ?	200.00	130.5
Vitamin C	[mg]	287.26	45.00	638.4
Puriny	[mg]	89.38 ?	---	---
Fytiny	[mg]	9.50 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	25.81	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	14.75	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	59.44	61.56	---

NutriDan

Průměrný denní nutriční příjem

Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

Průměrný denní příjem celkem za celý den z vyšetření ze dne 17.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	1796.30 ?	3314.08	54.2
Energie	[kJ]	7520.75 ?	13875.39	54.2
Proteiny	[g]	87.52	68.25	128.2
Fenylalanin	[mg]	3.57 ?	---	---
Lipidy	[g]	61.09 ?	106.91	57.1
Saturované mastné kyseliny	[g]	30.91	28.51	108.4
Monoenové mastné kyseliny	[g]	16.25 ?	42.76	38.0
Polyenové mastné kyseliny	[g]	8.29	35.64	23.2
Cholesterol	[mg]	251.50	300.00	83.8
Sacharidy	[g]	214.66	497.57	43.1
Mono a disacharidy	[g]	65.84	---	---
Laktóza	[g]	0.00 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	140.17	---	---
Vláknina	[g]	20.26	30.00	67.5
Voda	[g]	1061.43	2730.00	38.9
Minerální látky	[g]	17.61	---	---
Sodík	[mg]	3530.31	575.00	614.0
Draslík	[mg]	3218.28	3100.00	103.8
Vápník	[mg]	445.88	700.00	63.7
Hořčík	[mg]	414.57	150.00	276.4
Fosfor	[mg]	1630.74	550.00	296.5
Železo	[mg]	14.26	9.00	158.5
Zinek	[mg]	9.48 ?	9.50	99.8
Měď	[mg]	2.23 ?	1.10	202.9
Selen	[ug]	60.86 ?	55.00	110.7
Fluoridy	[ug]	738.20 ?	---	---
Jód	[ug]	45.99 ?	130.00	35.4
Vitamin A	[ug]	441.80	700.00	63.1
Retinol	[ug]	308.70	---	---
Karotenoidy	[ug]	1597.20	---	---
Vitamín D	[ug]	0.67 ?	5.00	13.4
Vitamín E	[mg]	6.89	14.57	47.3
Thiamin	[mg]	1.21	1.39	86.9
Riboflavin	[mg]	0.92	1.60	57.4
Niacin	[mg]	48.16	22.20	216.9
Vitamín B6	[mg]	3.00	1.02	292.7
Vitamín B12	[ug]	1.74	1.40	124.3
Kys. listová	[ug]	267.90	200.00	133.9
Vitamín C	[mg]	137.00	45.00	304.4
Puriny	[mg]	167.77 ?	---	---
Fytiny	[mg]	0.24 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	31.44 ?	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	19.86	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	48.70	61.56	---

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

Průměrný denní příjem celkem za celý den z vyšetření ze dne 18.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	1805.38 ?	3314.08	54.5
Energie	[kJ]	7558.76 ?	13875.39	54.5
Proteiny	[g]	68.29	68.25	100.1
Fenylalanin	[mg]	2.86 ?	---	---
Lipidy	[g]	66.88	106.91	62.6
Saturované mastné kyseliny	[g]	23.83	28.51	83.6
Monoenové mastné kyseliny	[g]	22.74 ?	42.76	53.2
Polyenové mastné kyseliny	[g]	14.41	35.64	40.4
Cholesterol	[mg]	135.04	300.00	45.0
Sacharidy	[g]	220.64	497.57	44.3
Mono a disacharidy	[g]	71.88	---	---
Laktóza	[g]	4.80 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	132.92	---	---
Vláknina	[g]	19.55	30.00	65.2
Voda	[g]	1923.74	2730.00	70.5
Minerální látky	[g]	13.35 ?	---	---
Sodík	[mg]	2252.23	575.00	391.7
Draslík	[mg]	2438.77	3100.00	78.7
Vápník	[mg]	503.98	700.00	72.0
Hořčík	[mg]	320.50	150.00	213.7
Fosfor	[mg]	1340.15	550.00	243.7
Železo	[mg]	11.20 ?	9.00	124.4
Zinek	[mg]	6.27 ?	9.50	66.0
Měď	[mg]	1.24 ?	1.10	112.8
Selen	[ug]	74.03 ?	55.00	134.6
Fluoridy	[ug]	669.38 ?	---	---
Jód	[ug]	74.50 ?	130.00	57.3
Vitamin A	[ug]	548.87	700.00	78.4
Retinol	[ug]	204.40	---	---
Karotenoidy	[ug]	4133.60	---	---
Vitamin D	[ug]	24.83 ?	5.00	496.6
Vitamin E	[mg]	8.33	14.57	57.2
Thiamin	[mg]	1.09 ?	1.39	78.4
Riboflavin	[mg]	1.08	1.60	67.2
Niacin	[mg]	35.42	22.20	159.5
Vitamin B6	[mg]	2.35	1.02	229.9
Vitamin B12	[ug]	6.59	1.40	470.7
Kys. listová	[ug]	120.73 ?	200.00	60.4
Vitamin C	[mg]	222.31 ?	45.00	494.0
Puriny	[mg]	143.37 ?	---	---
Fytiny	[mg]	14.41 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	34.43	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	15.50	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	50.07	61.56	---

NutriDan

Průměrný denní nutriční příjem

Pacient: David Kimmer Rodné číslo: --

Průměrný denní příjem celkem za celý den z vyšetření ze dne 19.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	1969.94 ?	3314.08	59.4
Energie	[kJ]	8247.76 ?	13875.39	59.4
Proteiny	[g]	77.40	68.25	113.4
Fenylalanin	[mg]	3.52 ?	---	---
Lipidy	[g]	73.40 ?	106.91	68.7
Saturované mastné kyseliny	[g]	27.17	28.51	95.3
Monoenové mastné kyseliny	[g]	12.10 ?	42.76	28.3
Polyenové mastné kyseliny	[g]	21.95	35.64	61.6
Cholesterol	[mg]	242.20	300.00	80.7
Sacharidy	[g]	235.63	497.57	47.4
Mono a disacharidy	[g]	60.83	---	---
Laktóza	[g]	6.03 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	165.42	---	---
Vláknina	[g]	18.31	30.00	61.0
Voda	[g]	862.23	2730.00	31.6
Minerální látky	[g]	15.31 ?	---	---
Sodík	[mg]	2290.03	575.00	398.3
Draslík	[mg]	2323.70	3100.00	75.0
Vápník	[mg]	1126.53	700.00	160.9
Hořčík	[mg]	384.58	150.00	256.4
Fosfor	[mg]	1907.97	550.00	346.9
Železo	[mg]	14.91 ?	9.00	165.6
Zinek	[mg]	11.71 ?	9.50	123.2
Měď	[mg]	1.71 ?	1.10	155.7
Selen	[ug]	87.07 ?	55.00	158.3
Fluoridy	[ug]	575.60 ?	---	---
Jód	[ug]	160.97 ?	130.00	123.8
Vitamin A	[ug]	607.37	700.00	86.8
Retinol	[ug]	567.30	---	---
Karotenoidy	[ug]	480.89	---	---
Vitamin D	[ug]	4.11 ?	5.00	82.2
Vitamin E	[mg]	18.25	14.57	125.3
Thiamin	[mg]	1.00	1.39	72.0
Riboflavin	[mg]	1.02	1.60	63.6
Niacin	[mg]	31.34	22.20	141.2
Vitamin B6	[mg]	1.60	1.02	156.6
Vitamin B12	[ug]	2.85	1.40	203.6
Kys. listová	[ug]	250.68 ?	200.00	125.3
Vitamin C	[mg]	139.23 ?	45.00	309.4
Puriny	[mg]	129.25 ?	---	---
Fytiny	[mg]	6.60 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	34.72 ?	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	16.14	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	49.14	61.56	---

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

Průměrný denní příjem celkem za celý den z vyšetření ze dne 20.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	1829.31 ?	3314.08	55.2
Energie	[kJ]	7658.96 ?	13875.39	55.2
Proteiny	[g]	63.77	68.25	93.4
Fenylalanin	[mg]	2.89 ?	---	---
Lipidy	[g]	51.27	106.91	48.0
Saturované mastné kyseliny	[g]	16.63	28.51	58.3
Monoenové mastné kyseliny	[g]	17.97 ?	42.76	42.0
Polyenové mastné kyseliny	[g]	10.85	35.64	30.4
Cholesterol	[mg]	251.94	300.00	84.0
Sacharidy	[g]	270.06 ?	497.57	54.3
Mono a disacharidy	[g]	70.12	---	---
Laktóza	[g]	2.50 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	183.72	---	---
Vláknina	[g]	25.48	30.00	84.9
Voda	[g]	812.19	2730.00	29.8
Minerální látky	[g]	11.46 ?	---	---
Sodík	[mg]	1785.20	575.00	310.5
Draslík	[mg]	2319.05	3100.00	74.8
Vápník	[mg]	313.90	700.00	44.8
Hořčík	[mg]	308.62	150.00	205.7
Fosfor	[mg]	992.09	550.00	180.4
Železo	[mg]	14.04 ?	9.00	156.0
Zinek	[mg]	10.36 ?	9.50	109.1
Měď	[mg]	1.55 ?	1.10	140.8
Selen	[ug]	139.26 ?	55.00	253.2
Fluoridy	[ug]	450.64 ?	---	---
Jód	[ug]	22.04 ?	130.00	17.0
Vitamin A	[ug]	665.94	700.00	95.1
Retinol	[ug]	228.20	---	---
Karotenoidy	[ug]	5252.88	---	---
Vitamin D	[ug]	0.25 ?	5.00	4.9
Vitamin E	[mg]	13.21 ?	14.57	90.7
Thiamin	[mg]	1.14	1.39	82.1
Riboflavin	[mg]	0.85	1.60	53.4
Niacin	[mg]	25.74	22.20	115.9
Vitamin B6	[mg]	1.28	1.02	125.5
Vitamin B12	[ug]	4.64	1.40	331.4
Kys. listová	[ug]	173.59 ?	200.00	86.8
Vitamin C	[mg]	286.43	45.00	636.5
Puriny	[mg]	86.11 ?	---	---
Fytiny	[mg]	18.06 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	25.83	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	14.17	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	60.00 ?	61.56	---

PRI EU* = referenční hodnota populačního příjmu mikronutrientů stanovená EU

Str. 1 / 1

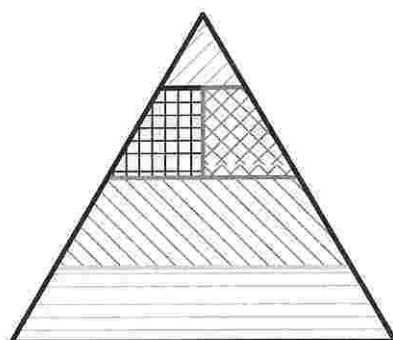
Datum tisku: 20.08. 2008

NutriDan
Průměrný denní nutriční příjem
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:

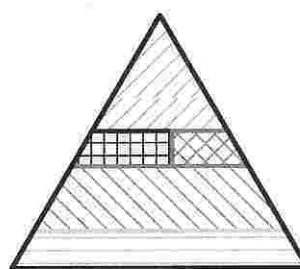
Průměrný denní příjem celkem za celý den z vyšetření ze dne 21.07.2008:

nutrient	jednotka	příjem	PRI EU*	příjem v %
Energie	[Kcal]	1748.00 ?	3314.08	52.7
Energie	[kJ]	7318.53 ?	13875.39	52.7
Proteiny	[g]	81.06	68.25	118.8
Fenylalanin	[mg]	3.91 ?	---	---
Lipidy	[g]	50.17 ?	106.91	46.9
Saturované mastné kyseliny	[g]	21.72	28.51	76.2
Monoenové mastné kyseliny	[g]	13.13 ?	42.76	30.7
Polyenové mastné kyseliny	[g]	10.41	35.64	29.2
Cholesterol	[mg]	186.90	300.00	62.3
Sacharidy	[g]	232.45	497.57	46.7
Mono a disacharidy	[g]	89.19	---	---
Laktóza	[g]	6.36 ?	---	---
Polysacharidy	[g]	125.01	---	---
Vláknina	[g]	18.99	30.00	63.3
Voda	[g]	1169.19	2730.00	42.8
Minerální látky	[g]	16.72 ?	---	---
Sodík	[mg]	3252.60	575.00	565.7
Draslík	[mg]	2939.60	3100.00	94.8
Vápník	[mg]	642.13	700.00	91.7
Hořčík	[mg]	266.15	150.00	177.4
Fosfor	[mg]	1630.55	550.00	296.5
Železo	[mg]	11.67 ?	9.00	129.7
Zinek	[mg]	7.93 ?	9.50	83.5
Měď	[mg]	1.88 ?	1.10	171.1
Selen	[ug]	178.10 ?	55.00	323.8
Fluoridy	[ug]	632.50 ?	---	---
Jód	[ug]	52.41 ?	130.00	40.3
Vitamin A	[ug]	1004.99	700.00	143.6
Retinol	[ug]	251.70	---	---
Karotenoidy	[ug]	9039.50	---	---
Vitamin D	[ug]	11.04 ?	5.00	220.8
Vitamin E	[mg]	6.44	14.57	44.2
Thiamin	[mg]	0.88	1.39	63.5
Riboflavin	[mg]	1.26	1.60	78.8
Niacin	[mg]	29.42	22.20	132.5
Vitamin B6	[mg]	1.46	1.02	142.7
Vitamin B12	[ug]	10.28	1.40	734.3
Kys. listová	[ug]	191.30	200.00	95.7
Vitamin C	[mg]	198.40 ?	45.00	440.9
Puriny	[mg]	266.80 ?	---	---
Fytiny	[mg]	21.85 ?	---	---
3poměr Lipidy	[%]	26.63 ?	30.00	---
3poměr Proteiny	[%]	18.97	8.44	---
3poměr Sacharidy	[%]	54.40	61.56	---

NutriDan
POTRAVINOVÁ PYRAMIDA
Pacient: David Kimmer Rodné číslo:





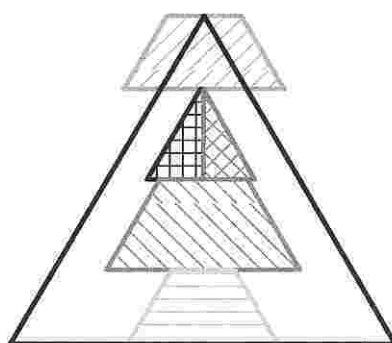
Doporučený příjem



Skutečný příjem

Celkový energetický příjem je 1.68 krát menší než doporučený

	Ostatní:	21.04% (dop. 5.00%)
	Mléčné výrobky:	8.49% (dop. 10.00%)
	Maso:	6.18% (dop. 10.00%)
	Ovoce a zelenina:	37.12% (dop. 35.00%)
	Obiloviny:	27.17% (dop. 40.00%)



Rozdíl mezi příjmy

Příloha 5:

	Snídaně	Přesnídávka	Oběd	Svačina	Večeře
Pondělí	Jogurt bílý.....150g Müsli.....40g Banán.....60g Káva černá.....200g Cukr krystal.....10g	Pomeranč.....150g Müsli tyčinka ořechová.....40g	Fazolové lusky na kyselo, brambory, vejce: fazole zelené 125g, brambory 170g, olej 5g, 1 vejce, pšeničná mouka 4g, cukr 1g, sůl 1g, ocet 1g	Chleba.....60g Máslo...5g Kuřecí šunka....30g	Těstoviny s mákem: těstoviny 100g, mák 20g, cukr 20g, máslo 20g
Úterý	Rohlík.....100g Máslo.....7g Jahodový džem.....30g Džus grapefruit....200g	Jablko.....150g Horalka...40g	Zapečené těstoviny s vepřovým masem a květákem: těstoviny 100g, vepřové maso 70g, květák 100g, sůl 3g, olej 10g, cibule 6g, 1 vejce, mléko kravské 1.5% tuku 20g	Pomeranč...150g	Rohlík..... 100g Paštika..... 30g Okurek..... 100g
Středa	Celozrnný chléb....150g Máslo.....7g Kuřecí šunka.....40g Čaj s citrónem.....250g Cukr krystal.....10g	Banán...100g Tatranka...50g	Kuře pečené,brambor, okurek: kuře-maso s kůží 90g, sůl 3g, brambor 150g, máslo 15g, pšeničná mouka 3g, okurek 150g	Rohlík....60g Máslo...7g Sýr (30%)... ..30g	Kuřecí prsa na páře, brambory: kuřecí prsa 100g, brambory 100g, rajče 100g
Čtvrtek	Jogurt bílý.....150g Müsli.....40g Jablko.....100g Káva černá.....200g Cukr krystal.....10g	Mandarinky...150g Horalka....50g	Vařený losos s rýží: losos 150g, rýže 80g, sůl 2g, olej 7g, cibule 9g, voda 1l	Jablko....150g	Chléb.....100g Máslo.....7g Kuřecí šunka.....40g Paprika.....80g
Pátek	Celozrnný chléb...100g Máslo.....7g Sýr (30%)..... ..40g Okurek.....50g Čaj s mlékem.....250g Cukr krystal.....10g	Jablko...150g Tatranka...50g	Dušená kapusta, brambor: kapusta 125g, olej 4g, cibule 5g, pšeničná mouka 2g, česnek 1g, sůl 1g, brambory 150g	koláč makový...100g	Těstoviny s tuňákem a sýrem: těstoviny 100g, tuňák 80g, sýr (30%) 30g
Sobota	Rohlík.....100g Máslo.....7g Med.....15g Džus jablekový.....200g	Grep...150g Müsli tyčinka....50g	Hovězí pečené na paprice, těstoviny: hovězí maso 100g, cibule 17g, mléko kravské 1.5% tuku 40g, smetana kysaná 10% tuku 20g, těstoviny 150g, sůl 2g, olej 10g, pšeničná mouka 10g,	Chléb....60g Máslo....8g Med...5g	Zeleninový salát: okurek 100g, paprika 100g, rajče 100g
Neděle	Jogurt ovocný.....150g Rohlík.....100g Čaj s citrónem.....250g Cukr krystal.....10g	Hroznové víno..150g Horalka....50g	Grilovaný pstruh, zelenina: pstruh 200g, sůl 1g, okurek 100g, paprika 50g, rajče 50g, mrkev 70g, olej 5g	Okurek...70g Paprika....50g Rajče.....50g	Plněné toasty: toastový chléb 150g, máslo 5g, kuřecí šunka 30g, sýr (30%) 30g

