

Jídelníček vzor k odevzdání – zápočet

Základní informace

1) Žena, 25 let, výška 160 cm, Váha 56 kg

Zaměstnání středně aktivní (za den 8000 kroků průměrně v zimě)

Pohybová aktivita – 4x týdně silový trénink (dle měření cca 350 kcal), jednou týdně kardio (HIIT, 300 kcal)

Stres minimální

Jídelníček: rozdělení od. svačiny na 2 s ohledem na FA,

Průměrně na den sní 1935 kcal, B: 99 g, T: 52 g, S: 268 g

Voda a nápoje do 2 litrů, plus káva, v posilovně voda s citronem, jednou týdně Magnesie bez bublin

2) Omezení, alergie nic, ideálně sezónní potraviny, čerstvou zeleninu, ovoce, zařazení proteinu po tréninku

3) Proteinový nápoj po tréninku (30 g, průměrný)

4) Cíl - redukci

Současný jídelníček: Průměrně na

den sní 1935 kcal, B: 99 g, T: 52 g, S:

268 g

Název

Snídaně [541 kcal]

rohlík tukový

vejce slepičí

máslo

ovocný čaj s jedním cukrem

Množství

2 x kus (42 g)

1 x kus (50 g)

22 x 1 g

1 x 300 ml

Dopolední svačina [173 kcal]

selský jogurt bílý 3,5% tuku Hollandia

maliny

káva espresso s třtinovým cukrem (7g)

1 x kelímek (200 g)

1 x 50 g

1 x malý šálek (50 ml)

Oběd [678 kcal]

Polévka Pho s rýžovými nudlemi a

kuřecím

piškoty dětské Opavia

puding vanilka Dr.Oetker

0,8 x 1 porce

1 x 50 g

1 x porce (144 g)

Odpolední svačina [263 kcal]

Whey Protein 80 vanilka

chlebičky rýžové Racio

RIO fresh ananasový džus

1 x porce (30 g)

1 x plátek (10 g)

2 x 100 ml

Večeře [204 kcal]

brambory syrové

vejce slepičí na tvrdo

špenát baby

1 x 150 g

1 x 50 g

1 x 50 g

Druhá večeře [100 kcal]

jablko Golden Delicious

1 x 150 g

	Snídaně	Dopolední svačina	Oběd	Odpolední svačina	Večeře	Druhá večeře	Příjem	Výdej	Celkem
Energie	541 kcal	173 kcal	678 kcal	263 kcal	204 kcal	100 kcal	1 959 kcal	0 kcal	1 959 kcal
Podíl	28 %	9 %	35 %	13 %	10 %	5 %			
Bílkoviny	14 g	8 g	41 g	25 g	11 g	0,9 g			99 g
Sacharidy	62 g	17 g	106 g	34 g	25 g	21 g			266 g
Cukry	16 g	13 g	34 g	26 g	2 g	15 g			106 g
Tuky	26 g	8 g	8 g	3 g	6 g	0,25 g			52 g
Nasycené mastné kyseliny	13 g	5 g	2 g	2 g	2 g	0,05 g			24 g
Vláknina	2 g	3 g	4 g	4 g	3 g	5 g			21 g
Sůl	1 g	0,2 g	0,21 g	0,28 g	0,08 g	0 g			2 g

Výpočty

výška	160
váha	56
věk	25
pohlaví	žena

TDI 1935 kcal
8097,975 kJ

a) BMR

kcal 1369,6919
kJ 5732,160602

žena muž

b) Denní aktivita a stres

2 273,93838 kcal
1146,43212 kJ

1=mírná
2=střední
3=náročná

c) En. Výdej nad rámec FA

kcal 292,8571429
kJ 1225,607143

kcal/kg*min
<http://www.kaloricke-tabulky.cz/aktivity>

d) termodyn. efekt stravy

kcal 193,5
kJ 809,7975

e) energetické ztráty

kcal 102,7268925
kJ 429,9120451

Energetický výdej

kcal 2232,714315
kJ 9343,90941

Cíl klienta

kcal 2009,442884
kJ 8409,518469

1

1=redukce
2=udržování
3=nabírání

Návrh na jídelníček

	B	T	S	Suma
kcal	448	502,3607	1059,082	2009,442884
kJ	1874,88	2102,38	4432,259	8409,518469
g	112	55,81786	264,7705	
%	22,29474	25	52,70526	100

Rozložení živin během dne	%	kcal	B (g)	T(g)	S (g)
Snídaně	20	401,8886	22,4	11,16357	52,95411
svačina	10	200,9443	11,2	5,581786	26,47705
oběd	25	502,3607	28	13,95446	66,19264
svačina před tréninkem	10	200,9443	11,2	5,581786	26,47705
svačina po tréninku	15	301,4164	16,8	8,372679	39,71558
večeře	20	401,8886	22,4	11,16357	52,95411
Součet pro kontrolu	100	2009,443	112	55,81786	264,7705

Jídelníček

Název	Množství	kcal	B [g]	S [g]	Cukr [g]	T [g]	VI. [g]
Snídaně [397 kcal]							
vejce slepičí	1 x kus (50 g)	75	6	0,47	0,17	5	
tvoroh odtučněný Pilos	60 x 1 g	41	7	2	2	0,18	
paprika sladká mletá	2 x 1 g	8	0,28	1		0,26	
chléb toastový celozrnný Rivercote	3 x kus (25 g)	194	7	32		3	3
paprika červená	1 x větší kus (150 g)	53	2	9	6	0,45	3
čaj ovocný bez cukru	1 x 500 ml	10	1	2	1	0,5	0
citrónová šťáva čerstvá	1 x 50 g	14	0,2	4	5	0,05	1
káva espresso	1 x 50 ml	2	0,1	0		0,2	
voda čistá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	
Dopolední svačina [212 kcal]							
keřírové mléko 1% K-Classic	1 x 250 ml	91	8	10	10	2	0
maliny, hluboce mražené Lidl	2 x 100 g	77	2	10	2	0,54	12
borůvky	1 x hrst (75 g)	40	0,52	9	5	0,46	4
čaj zelený bez cukru	1 x 500 ml	2	0	0,5		0	
Oběd [471 kcal]							
kuřecí prsa syrová	70 x 1 g	77	16	0		0,84	
Tortilla Wraps celozrnná Lidl	62 x 1 g	180	6	29	0,99	4	
ledový salát	1 x malá porce (50 g)	8	0,35	1	0,88	0,15	0,7
rajče cherry keřířkové balené	3 x 100 g	64	3	12	8	0,6	4
olej řepkový	11 x 1 g	99	0,01	0,01		11	
med včelí	1 x lžice (10 g)	33	0,03	8	8	0	0
hořčice plnotučná	1 x 10 g	10	0,56	0,73	0,5	0,53	0,14
voda čistá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	
Odpolední svačina [204 kcal]							
cottage sýr Pilos	0,5 x balení (200 g)	109	11	3	3	6	
jablko	1 x menší kus (100 g)	57	0,37	13	11	0,4	3
med včelí	1 x lžice (10 g)	33	0,03	8	8	0	0
skořice mletá	0,5 x čajová lžička (3 g)	5	0,06	1		0,03	0,37
voda čistá	1 x 350 ml	0	0	0	0	0	
Svačina po tréninku [300 kcal]							
Whey Protein 80 vanilka	1 x porce (30 g)	122	24	3	3	3	2
rýže thajská jasmínová	50 x 1 g	175	2	40	0,25	0,4	0,75
balife F1 zdravé jídlo vanilka pouze pře	1 x 1 g	4	0,35	0,35	0,33	0,09	0,1
voda čistá	1 x 500 ml	0	0	0	0	0	
Večeře [429 kcal]							
kuskus celozrnný ARAX	1 x porce (50 g)	185	6	33	1	0,75	4
Tofu s bazalkou Toppo	0,5 x balení (180 g)	113	11	0,45	0,45	7	
Valfrutta Passata rajčatové pyré	1 x 200 g	60	2	10	8	0,2	
olej olivový extra panenský	1 x porce (5 ml)	41	0	0	0	5	0
špenát baby	1 x 100 g	29	3	2	2	0,8	2
voda čistá	1 x 350 ml	0	0	0	0	0	

Název	Množství	kcal	B [g]	S[g]	Cukr [g]	T [g]	VI. [g]
Snídaně [419 kcal]							
vaječný bílek	1 x 33 g	16	4	0,23	0,13	0,1	
mango	2 x 100 g	130	1	30	22	0,81	3
semínka sezamová	3 x porce (2 g)	40	1	0,75		4	0,47
čaj ovocný bez cukru	1 x 250 ml	5	0,5	0,75	0,5	0,25	0
káva espresso	1 x 50 ml	2	0,1	0		0,2	
voda s citrónem	1 x sklenice (300 ml)	5	0,09	1	0,33	0	0,45
ovesné vločky	1 x 50 g	193	7	34	0,76	3	4
datle sušené a vypeckované	1 x 10 g	28	0,2	6	6	0	0,6
Dopolední svačina [229 kcal]							
chléb celozrnný Žitný Fit den Penam	2 x krajíc (42 g)	158	5	29	1	0,84	7
pažitka	5 x 1 g	2	0,15	0,36	0,08	0,03	0,1
Cizmová pomazánka jemně pikantní Toppo	0,5 x porce (50 g)	37	1	4	0,57	2	2
kápie	1 x 100 g	31	1	6	4	0,3	2
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	0
Oběd [508 kcal]							
rajče Kumato	2 x kus (100 g)	36	2	5		0,4	3
jablečný ocet	1 x 10 ml	3	0,04	0,69			
cibule červená	1 x porce (10 g)	4	0,12	0,83	0,4	0,01	0,2
losos filet bez kůže čerstvý,	2 x porce (100 g)	312	29			21	
brambory syrové	1 x 200 g	153	4	32	2	0,4	3
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 500 ml	0	0	0	0	0	0
Odpolední svačina [185 kcal]							
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 250 ml	0	0	0	0	0	0
káva espresso	1 x malá (30 ml)	1	0,06	0		0,12	
podmáslí kysané 1% Pilos	0,2 x balení (1 000 ml)	73	6	8	8	2	0
banán	x střední banán (90 g)	85	1	20	17	0,22	2
Chia semínka	5 x 1 g	26	0,56	2	0	2	2
Svačina po tréninku [200 kcal]							
jahody	1 x porce (50 g)	17	0,4	3	2	0,19	0,88
Proteinový pudink Extrifit	30 x 1 g	112	19	6	2		
pohankové vločky BIO Harmonie	2 x lžice (10 g)	70	2	15	0,1	0,46	0
voda čistá	2 x 500 ml	0	0	0	0	0	
Večeře [488 kcal]							
Magnesia minerální voda neperlivá	1 x 500 ml	0	0	0	0	0	0
krevety koktejlové	0,8 x 100 g	63	14	0,8		1	
avokádo čerstvé	x čtvrtina avokáda (50 g)	122	0,95	3	0,2	12	2
řecký jogurt bílý 0% tuku Milko	20 x 1 g	11	2	0,7	0,54	0,04	
černý pepř	1 x šp.nože (0,04 g)	0,15	0	0,03		0	0,01
Koriandr čerstvý	10 x 1 g	3	0,21	0,37		0,05	
citrónová šťáva čerstvá	1 x lžice (10 g)	3	0,04	0,7	0,93	0,01	0,28
bageta celozrnná	1 x 100 g	258	11	42	2	4	5
rajčatové pyré	1 x 70 g	28	0,77	5	5	0,14	2

Název	Množství	kcal	B [g]	S[g]	Cukr[g]	T[g]	V [g]
Snídaně [413 kcal]							
Špaldová mouka celozrnná	35 x 1 g	127	4	26	0,28	0,94	3
vejce slepičí	1 x kus (50 g)	75	6	0,47	0,17	5	
mléko polotučné 1,5% tuku	2 x 100 ml	71	5	7	7	2	
í prášek do pečiva bezfosfátový a bez lepek	5 x 1 g	8	0	2	0	0	
kokosový olej ve spreji Bodylab	1 x 1 g	9	0	0		1	0
kakao	1 x 80 g	57	0,8	14	10	0	3
jogurt bílý 2,4% Klasik	0,5 x kelímek (150 g)	47	4	3	3	2	0
Vitana perníkové koření	1 x porce (2 g)	9	0,1	1	0	0,07	0,4
voda s citrónem	1 x 500 ml	9	0,15	2	0,55	0	0,75
Dopolední svačina [195 kcal]							
gříchový	1 x kus (300 g)	90	2	20	20	0,3	4
jogurt bílý 2,4% Klasik	0,5 x kelímek (150 g)	47	4	3	3	2	0
konopné semínko loupané	1 x 10 g	59	3	0,24	0,1	5	0,1
bylinkový čaj	1 x 250 ml	0	0	0		0	
Oběd [497 kcal]							
kuřecí vývar	1 x 200 g	76	3	15		2	
polévková zelenina mražená	1 x 100 g	42	2	9	4	0,3	
špaldové celozrnné těstoviny	50 x 1 g	181	6	33	0,4	2	4
Bio tempeh natural Sunfood	80 x 1 g	125	13	3	1	7	
žampiony čerstvé	1 x 100 g	25	3	3	0,31	0,24	1
mléko polotučné 1,5% tuku	1 x 100 ml	47	3	5	5	2	
Magnesia minerální voda jemně perlivá	2 x 250 ml	0	0	0		0	
Odpolední svačina [186 kcal]							
Silken hedvábné tofu extra jemné	2 x 100 g	81	7	4	2	4	
meruňky půlené mražené Vinica	2 x 100 g	72	2	17	14	0,6	3
med včelí	1 x lžička (10 g)	33	0,03	8	8	0	0
voda čistá	1 x 350 ml	0	0	0	0	0	
Večeře [294 kcal]							
Whey Protein 80 vanilka	1 x porce (30 g)	122	24	3	3	3	2
Cornflakes kukuřičné lupínky	0,5 x 100 g	172	4	36	4	0,65	1
voda čistá	7 x 100 ml	0	0	0	0	0	
Druhá večeře [407 kcal]							
čočka červená loupáná Arax	1 x porce (60 g)	205	14	35	2	0,48	4
vejce slepičí	1 x kus (50 g)	75	6	0,47	0,17	5	
citrónová šťáva čerstvá	1 x lžička (10 g)	3	0,04	0,7	0,93	0,01	0,28
olej olivový extra panenský	2 x porce (5 ml)	82	0	0	0	9	0
okurka salátová	2 x 100 g	28	2	5	3	0,36	2
okurka kyselá	1 x kus (45 g)	13	0,18	3	2	0,05	0,45
bylinkový čaj	1 x 400ml (400 g)	0	0	0		0	