

# Výpočty a sestavení jídelníčku

Bc. Eliška Koublová

# Informace o budoucím klientovi

- Před tvorbou jídelníčku musím znát základní údaje o klientovi
- A) Výška váha věk pohlaví
- B) FA – nemoci, zdravotní stav, alergie, intolerance, omezení
- C) OA stres, zaměstnání, fyzická aktivita, sport
- D) dosavadní jídelníček, alespoň 4 dny (2 běžné všední dny, den se zvýšenou fyzickou aktivitou a víkendový den)

# Cíl klienta a ovlivnění v jídelníčku

- Dle cíle klienta můžeme jídelníček nastavit na
  - A) REDUKCI
  - B) UDRŽOVÁNÍ (zde lze klienty i učit k lepšímu stravování)
  - C) OBJEMOVOU - NABÍRACÍ FÁZI

# Preference ve stravě

- Pro vhodný jídelníček platí, že je individuální a dle preferencí klienta – zjistit, co by si přál v jídelníčku, možnost zařazení volnějšiho dne, jídla, nebo běžné zařazení do poměru 80:20
- Pokud nějakou potravinu vyřazujeme - kompenzace
- Vždy hledat individualitu, vhodné zařazení, učit klienta správně s jídelníčkem zacházet a celkově ho **postupně** navádět ke zdravějšímu stravování
- Udržitelný jídelníček a budoucnost, neinvazivnost

# Energetický výdej – A

- BM (BMR basal metabolic rate) bazální metabolismus – existuje řada vzorců (většinou vycházejí dost podobně) minimální potřeba energie pro uchování základních funkcí
- Nejjednodušeji pomocí nepřímého stanovení bioimpedancí a dalším měřením (Tanita, In-Body aj.) – počítám se střední hodnotou
- Přímou výpočtem dle Harrise a Benedica – problém sportovci, obézní a další
- **BMR u žen**
- $BMR = 655,0955 + (9,5634 \times \text{váha v kg}) + (1,8496 \times \text{výška v cm}) - (4,6756 \times \text{věk v letech})$  kcal/den
- **BMR u mužů**
- $BMR = 66,473 + (13,7516 \times \text{váha v kg}) + (5,0033 \times \text{výška v cm}) - (6,755 \times \text{věk v letech})$  kcal/den

# Alternativa ze skript, ale doporučuji počítat ručně!

-content/uploads/2016/07/skripta.pdf

### 3) Aktivní tělesná hmotnost (ATH)

$$ATH = hmotnost - \frac{hmotnost * \%tuku}{100} \quad [kg]$$

### 4) Výpočet BMR: Harris-Benedict [kcal]

BMR (ženy) =  $655,0955 + (9,5634 * ATH [kg]) + (1,8496 * \text{výška [cm]}) - (4,6756 * \text{věk v letech})$

BMR (muži) =  $660 + (13,7516 * ATH [kg]) + (5,0033 * \text{výška [cm]}) - (6,755 * \text{věk v letech})$

### 5) Výpočet denního kalorického příjmu (DCI)

Z definice BMR plyne, že se jedná o množství energie pro pokrytí režijních požadavků organismu, bez zahrnutí každodenních aktivit, proto je nutné do denního kalorického příjmu ještě zahrnout další položky (v % z BMR):

- Stres: + 20 % BMR (běžný stres – dopravní prostředky)
- Životní styl (lehká práce): + 40 % BMR
- Středně těžká práce: + 60% BMR
- Těžká práce: + 70% BMR
- Sportovní aktivity: nejlépe určit z tabulek se zahrnutím pohlaví a hmotnosti

$$DCI = BMR + \frac{BMR * \sum \%BMR}{100} + sport \quad [kcal]$$

Denní kalorický příjem vyjadřuje takové množství energie, kdy se hmotnost osoby nebude měnit.

### 6) Korigovaný denní kalorický příjem (KDCI)

Úprava denního kalorického příjmu pro nabírání (přidáváme energii) nebo pro snižování hmotnosti (snižujeme energii):

Hubnutí/přibírání: +/- 200 až 500 kcal

$$KDCI = DCI \pm (200\_az\_500) \quad [kcal]$$

# Energetický výdej – B

Denní aktivita a stres

Výdej energie při běžné denní aktivitě

- a) Mírná aktivita, mírný stres (běžná populace patří sem) sedavé zaměstnání (student, úředník, knihovník) + 0,1xBMR
- b) Střední denní aktivita (běžně manuálně pracující), vyšší stres + 0,15-0,2xBMR
- c) Fyzicky náročná práce (horník, skladník) +0,2-0,5xBMR, nebo přespříliš vysoký stres

Kam zařadíte prodavačku, učitelku, malíře, primáře?



# EN. Výdej C

## Výdej nad rámec běžné fyzické aktivity – tabulky na internetu/chytré hodinky a aplikace

- <http://www.kaloricke-tabulky.cz/aktivity>
- MFP, iHealth, Fitbit, Garmin Conect, .....
- Nad rámec je chůze nad 10 000 kroků, úklid domácnosti minimálně hodinu, reálná doba cvičení v 1 lekci aerobiku je z 60 minut cca 35.....počítejte reálné hodnoty!!!
- Další možností je, aktivity typu úklid, jóga jednou týdně atd. brát, jako aktivity navíc a nezahrnovat je do výpočtů
- Podle frekvence aktivit uvažujeme v jídelníčku, pokud se jedná o aktivitu jednou týdně, netřeba přepočítávat na dny

Sportovní aktivity	kJ/kg.min	kcal/kg.min
Aerobik (střední tempo)	0,428	0,102
Běh rychlostí 10 km/h v mírně zvlněném terénu	0,737	0,176
Běh rychlostí 10 km/h ve zvlněném terénu	0,749	0,179
Běžky (lehký sníh - volné tempo)	0,463	0,111
Bowling	0,392	0,094
Hokej (lední)	1,243	0,297
Horolezectví	0,527	0,126
Chůze rychlostí 4,0 km/h po rovině	0,218	0,052
Chůze rychlostí 6.0 km/h v mírně zvlněném terénu	0,396	0,095
Jízda na kole (cyklistika) - rychlost 19 km/h	0,523	0,125
Karate	0,846	0,202
Lyžařský sjezd (lehký)	0,435	0,104
Maratón závodní	1,306	0,312
Plavání - rekreační tempo (prsa)	0,677	0,162
Posilování (kruhový trénink bez zátěže)	0,356	0,085
Posilování (kruhový trénink Universal)	0,472	0,113
Rotoped - těžká jízda	0,378	0,0945
Tenis (rekreační dvouhra)	0,686	0,164



# Energetický výdej – D

## Termodynamický efekt stravy

- Veškerá energie vynaložená organismem na přeměnu živin do vstřebatelné formy
- Vypočítává se z analýzy denního příjmu
- Energie na trávení sacharidů odpovídá 6%, u tuků je to zhruba 4%, bílkoviny se tráví za zániku téměř 30% energie, nicméně smíšená strava se pohybuje kolem 5-10%
- Tzn. + 0,05-0,1xTDI (TDI = total daily intake - dle jídelníčku)

# Energetický výdej – E

## Energetické ztráty

- Průměrně se z přijaté stravy vyloučí 5-10% stravy, a tato energie je organismem nevyužita
- + 0,05 BMR

# Energetický výdej, energetická hodnota složek potravy

- **Nyní sečteme A až E – suma odpovídá reálnému výdeji**
- běžně bychom dle WHO/FAO měli mít výdej a příjem vyrovnaný, co se týká hodnot, průměrný člověk by se měl pohybovat okolo 2000 kcal/den
- Energetická hodnota (v kJ a kcal) se vypočítá s použitím těchto přepočítacích koeficientů pro 1 gram látky: pro běžné potřeby stačí zaokrouhlené hodnoty

• <b>Sacharidy (vyjma polyolů)</b>	<b>17 kJ - 4 kcal</b>
• Polyoly	10 kJ - 2,4 kcal
• <b>Bílkoviny</b>	<b>17 kJ - 4 kcal</b>
• <b>Tuky (triacylglyceroly)</b>	<b>37 kJ - 9 kcal</b>
• Alkohol (ethanol)	29 kJ - 7 kcal
• Vlákna	8 kJ - 2 kcal

# Cíl

- Podle cíle upravíme jídelníček
- Redukce = kalorický deficit, čím pomaleji a postupněji půjdeme, tím lépe se organismus se změnou vyrovná, ale deficit je náročný na psychiku klienta, navíc výsledky se dostavují postupně, max. 15% deficit, pokud chceme nechat tělo co nejméně zatížit
- Vyrovnaný jídelníček ...příjem = výdej, spíše se zaměříme na kvalitní a celistvou stravu, ukážeme lepší návyky, možnosti
- Objemová fáze – výdej je menší než příjem, nadbytek živin se ukládá a buduje se tak hmota, přidáváme postupně a hlídáme odezvu organismu, trávení a vstřebávání a schopnost klienta zajistit kvalitní stravu
  
- Vždy sledujeme změny, pokud je změna příliš rychlá, zasáhneme a upravíme, každý jsme jiný
- Pokud budeme měnit poměr výdeje a příjmu, nikdy nelze očekávat pouze změnu jedné tkáně, u nabírací fáze je předpoklad nabírání svalů, ale i tuku, u redukce je tomu stejně tak, ale efektivním tréninkem a správným jídelníčkem se dá toto ovlivnit v náš prospěch.

# Trojpoměr živin

- Vypočtené množství kcal/kJ je nutné rozložit buďto trojpoměrem živin, nebo dle zásad gramáží na tělesnou hmotnost, ideálně kombinovat

Trojpoměr živin (příklady)	Sacharidy %		Bilkoviny %		Tuky%
- základní	55-60	:	15-20	:	25
- vytrvalostní sportovec	70	:	12	:	18
- silový sportovec	55	:	30	:	15
- hubnoucí klient	60	:	25	:	15
- senior	55-60	:	20-25	:	20

# Bílkoviny, tuky, sacharidy? Nejprve si určíme množství bílkovin

- Kolik bílkovin během dne? Několik názorů, zlaté pravidlo – mimo dietu nepřekračovat 2 g/kg, v dietě je možné toto množství navýšit až na hodnoty kolem 2,5 g a proč a neohrozí mě to?!
- **Fyziologické minimum je 0,5 g/kg, nicméně neaktivnímu jedinci je doporučováno 0,8 g/kg** (s ohledem na zdroj a jedince)=12–15 % energetického příjmu.
- Navýšení v období s vyššími nároky na přívod kvalitních bílkovin (nemoci, porod, laktace, růst, stáří, fyziologické zatížení) jsou hodnoty 1,5–2 g/kg, ale i v dietě – částečně katabolizujete i svaly 2–2,5 g/kg tělesné hmotnosti, a to i za předpokladu, že se část z nich využije jako zdroj energie
- Sportovci dlouhodobá zátěž 1,2–1,4 g/kg
- Sporty silového charakteru 1,4–1,8 g/kg/den
- Z tohoto vyjdeme, určíme množství bílkovin, vyjádříme je v energii a odečteme z celkové energie na den
- Tuky vyjádříme jako podíl z celkového příjmu pomocí vybraného trojpoměru, například 15%
- Sacharidy určujeme vždy nakonec a dopočítáváme je, tedy zjistíme, že trojpoměr nesedí sice na všechny hodnoty, nicméně je přímo „šitý na míru“ klientovi
- Tekutiny, normálně 1,5-2l; sportovci více
- Vlákna okolo 30 g, uvažujeme větší zastoupení nerozpustné
- Mikroživiny hlídáme pouze u specifických skupin

# Příklad

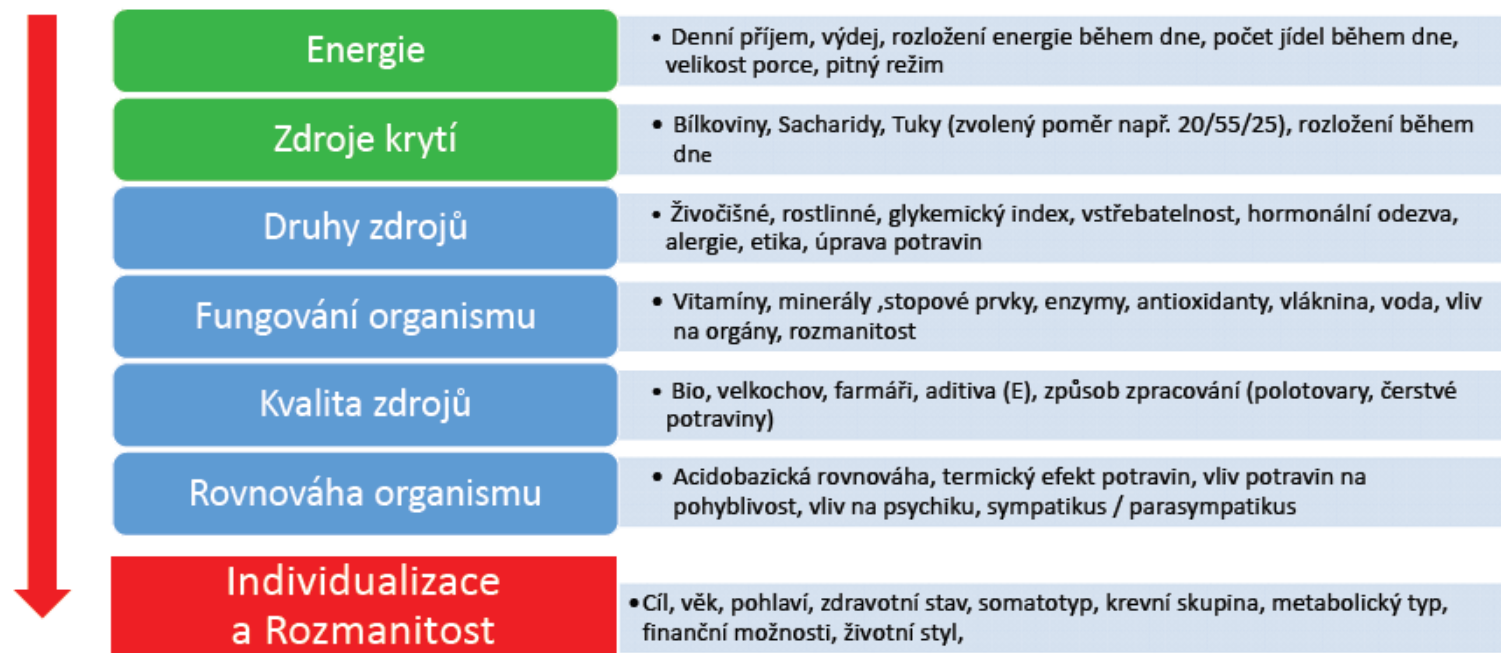
- Žena, 20 let, 160 cm, 55 kg, cílem je lépe se stravovat, omezení a zdravotní komplikace neuvádí, preferuje zdravější, kvalitní stravu
- Dle InBody BMR **1384 kcal (5793kJ)**
- Stres minimální, běžné sedavé zaměstnání, fyzická aktivita 1x týdně posilovna na 1 hodinu – 280 kcal
- Dle jídelníčku sní průměrně 1840 kcal za den
- Denní výdej energie průměrně v den s FA= **BMR+0,1BMR+280kcal+184 kcal+0,1BMR**
- **2124,8kcal; bez denní aktivity -280kcal =1844,8** – tendence je mírný úbytek (průměrně na den 1884,8)
- **Cílem je udržení váhy, nejedná se o sportovce**
- **je možné zvolit základní poměr živin S55% B20% T25%.**

	S	B	T
	55%	20%	25%
kcal	1036,64	376,96	471,2
g	256,16	94,24	52,35



# Rozložení živin během dne

- Individuální – makra si může každý nastavit dle cílů, pocitů apod., někdo rád snídá, někdo večeří, v dietě je osvědčené nechat si větší jídlo navečer, protože vás nebude pokoušet chuť a psychika
- Běžně se v jídelníčku vyskytuje 5 jídel



# Tendence není pravidlo

- Nejvíce sacharidů od rána pomalu snižovat směrem k večeru, k večeři ideálně s nižším glykemickým indexem, večeře min 2-3 hodiny před spánkem, pokud je trénink večer, sacharidy volit kolem tréninku, neznamena však, že k večeři se sacharidům vyhneme, spíše volíme celozrnné výrobky apod.
- U tuků by se měly podávat se stravou pozvolna celý den, mimo jídla kolem tréninku, až na MCT tuky
- Bílkoviny by k večeru naopak měly stoupat a nejvíce by se jich mělo objevovat v jídle před, po tréninku a v posledním jídle dne

# Referenční hodnoty příjmu živin

- doporučená hodnota pokrývá dle definice potřebu téměř všech osob (98% populace) definované skupiny zdravého obyvatelstva
- jídelníčky na základě referenčních hodnot pro příjem živin pokrývají potřebu u jedince pouze přibližně
- plánování výživy pomocí referenčních hodnot není zcela vhodné (neznáme individuální potřebu)
- referenční hodnoty mohou být využity jako orientační pomůcka v individuální poradenské službě
- *Zvláštnosti v těhotenství a během kojení*
- zvýšená spotřeba živin zohledněna navýšením příjmu energie a živin, zvýšení potřeby od 4. měsíce těhotenství
- kritický nedostatek živin pro matku nebo plod – zvýšené doporučení nebo odhad pro příjem od začátku těhotenství
- u některých živin hodnoty uvedeny pro mladé těhotné (pod 19 let), ostatní případy pro věkovou skupinu 19-24 let
- *Zvláštnosti růstového období*
- referenční hodnoty pro příjem živin a energie v prvních 4 měsících platí pro kojené děti
- příkrmování ne před začátkem 5. měsíce, ne později než na začátku 7. měsíce, kojeným dětem nutné dodávat vitamin D, K a fluoridy
- referenční hodnoty pro kojenecký věk platí pouze pro donošené novorozence
- *Zvláštnosti vyššího věku*
- ve vyšším věku snížení bazálního metabolismu a fyzická aktivita, od 6. dekády doporučení zvýšeného příjmu mikronutrientů, v 7. dekádě dochází ke ztrátám funkce různých orgánů
- RF této skupiny obtížné vztahovat na jednotlivce (velká heterogenita)



# Témata k zamyšlení

- Pitný režim a alkohol (max. 20-30g)
- Průmyslově zpracované potraviny a
- Psychika a síla vůle
- Úprava potravin
- Gramáž/porce
- Přesnost výpočtů
- Stres
- Výživová doporučení dle WHO/FAO, bezpečnost potravin, racionální přístup, profesionalita
- Zdravý talíř /choosemyplate

Číslo diety	Název diety	kJ	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
0	tekutá	6000	60	45	200
1	kašovitá	9500	80	70	320
2	šetřící	9500	80	70	320
3	racionální	9500	80	70	320
4	s omezením tuku	9500	80	55	320
5	bezezbytková	9500	80	70	320
6	s omezením bílkovin	9500	50	70	350
7	nízkocholesterolová	9000	80	60	275
8	redukční	5300	75	40	150
9	diabetická	9000	75	70	275
10	neslaná	9500	80	70	320
11	výživná	12000	105	80	420
12	batolecí	5500	45	40	190
13	strava větších dětí	8800	75	65	300

# Tvorba jídelníčku - praxe

## **SNÍDANĚ**

- 1) Koncentrovaný zdroj kvalitních sacharidů, kvůli doplnění glykogenu, který poklesl během noci a získání energie na celý den, ale s přihlédnutím na GI
- 2) Zdroj Bílkovin, hlavně plnohodnotných
- 3) Zelenina/Ovoce
- 4) Doplnění tekutin, které byly během noci spotřebovány

## **SVAČINA DOPOLEDNE/ODPOLEDNE**

- Velikost a složení dle požadavku na dodávku energie, s ohlednutím na odstup od fyzické aktivity a druhu této aktivity (intenzita), hlavně dostatek tekutin
- Ovoce / Zelenina
- Zakysaný mléčný výrobek
- Mléčná rýže
- Protein-sacharidový nápoj
- Hrst ořechů, semínka

## **OBĚD**

- 1)Bílkoviny (libové maso, drůbež, ryby, šmakoun, vejce, fermentované sójové výrobky – tempeh, tofu), pokud je polévka, není potřeba doplňovat velké množství tekutin, jinak ano
- 2)Koncentrovaný zdroj sacharidů (rýže, těstoviny, brambory, pečivo, luštěniny, quinoa, bulgur...)
- 3)Zelenina (přednost před ovocem)
- 4) Tuky, mohou zde být zastoupeny z živ. zdrojů (přiměřené množství)

## **VEČEŘE**

- 1)Bílkoviny - Obecně nejbohatší na bílkoviny (regenerace během spánku), pomaleji vstřebatelné zdroje bílkovin
- 2)Koncentrovaný zdroj sacharidů – doplnění glykogenových ztrát během dne a pomoc při regeneraci
- 3) tuky pouze v malém množství, ideálně rostlinného charakteru, neztužené
- 4)Zelenina (přednost před ovocem), malé množství tekutin, vhodné bylinné čaje

# Zelenina

- Cibulová zelenina(cibule, cibulky, česnek, medvědí česnek, pórek)
- Dýně, cukety, baklažány, patizóny
- Kořenová zelenina(mrkev, petržel, celer, pastiňák, řepa, ředkev, ředkvičky, ředkev vodnice, tuřín....)
- Košťálová zelenina(kedlubna, zelí, květák, kapusta, brokolice....)
- Kysaná/kvašená zelenina(méně často, ať už domácí, kupovaná, patří sem i Pickles, naopak skvělé je kysané zelí)
- Listová zelenina(saláty všech možných druhů a barev, špenát, atd.)
- Lusková zelenina(fazolky, hrášek, aj.)
- Naťová zelenina(aromatické rostliny, koření, ale i Fenykl, částečně řapíkatý celer)
- Plodová zelenina(rajče, paprika, okurka, tykve, lilky, cukety, dýně, brambory, melouny...)
- +houby, artyčoky, chřest a mnoho dalšího



# Ovoce

- Bobulovité ovoce (rybíz, angrešt, borůvky, hroznové víno, maliny, ostružiny, brusinky, goji, acai berry, moruše)
- Peckovité ovoce (hrušky, jablka, meruňky, švestky, gdoule, mišpule, slívy, špendlíky, třešně, višně, broskve....)
- Citrusové plody a tropické ovoce (citrony, pomeranče, pomelo, kiwi, mango, ananas, grepy, limetky, banány)
- Sterilované ovoce (kompoty) ideálně v minimálním množství, jsou velmi sladké
- Sušené ovoce takéž – často proslazené a prosířené! V malé míře pak ovoce sušené mrazem
- Zavařeniny – jen nedoslazené, přirozeně sladké a v malém množství

# Luštěniny

- Čočka (černá, hnědá, červená loupaná, žlutá, zelená...)
- Cizrna – lze koupit upravenou v páře, ta je stejně vhodná, jako domácí namočená
- Hrách – zelený, žlutý
- Fazole (mungo, červené, strakaté, malé bílé, adzuki...)
- Sem patří i naklíčené luštěniny, které jsou nabitě živinami a jsou skvělé do studené kuchyně, ale i do teplé asijské kuchyně (mungo)

# Obiloviny a cereální výrobky

- Bulgur
- Jáhly
- Kroupy
- Kuskus, hlavně celozrnný
- Mouka celozrnná pšeničná
- Ovesné vločky, rýžové vločky, bramborové vločky, jáhlové vločky, pohankové vločky
- Pohanková mouka
- Rýže (natural, indiánská, basmati, jasmínová, zlatá, červená...)
- Mouka žitná, banánová, manioková, pohanková, ječná.....
- Pohanka
- Quinoa
- Těstoviny celozrnné, fazolové, z batátů
- Oves
- Pšenice (červená, špalda, triticales – žitovec)
- Těstoviny rýžové, pohankové soba, konjakové
- Žito
- Otruby

# Pečivo a chleby a „chlebíky“

- Celozrnné
- Večerní pečivo (s minimem sacharidů) ne vždy vhodné
- Pufované výrobky, křupky, křehké výrobky
- Vícezrnné, čistozrnné
- Semínkové chleby a vitaplacky (zde opatrně na množství)
- Bezlepkové chleby, kukuřičné výrobky
- Speciální bílkovinné chleby apod.

# Ořechy a semínka

- Dýňova, konopná, lněná, chia, slunečnicová
- Oříšky kešu, mandle, pinie, kokos, para, pekany, vlašské ořechy, mák, makadamové, lískové, slunečnice
- Podzemnice olejná – arašíd (speciální kategorie - luštěnina)
- Kaštany

# Mléčné výrobky a jejich alternativy

- Mléčné výrobky (jogurty, zakysané ml. výrobky, sýry, máslo, tvaroh, ghí, kozí, ovčí, kobyli výrobky)
- Rostlinné dezerty – sojové a bezlaktózové výrobky, bez přidaného cukru
- Rostlinné nápoje - taktéž

# Maso, vejce a alternativy

- Drůbež a vajíčka
- Červené maso
- Králík
- Mořské ryby a plody (losos, štika, treska, tuňák
- Seitan, tempeh, tofu, šhmakito, šmakoun aj.
- Sladkovodní ryby
- Zvěřina
- Vždy je vše nejlepší čerstvé a místní, nikdy nekupujeme věci mražené-křehčené, zbytečně dochucené, nekvalitní, tučné apod.



# Tuky a oleje

- Nikdy ne ztužené, rafinované
- Minimální množství živočišné, kokosové a palmové oleje a tuky, ghí....
- Rostlinné ano, ale hlídat vhodnost užití do kuchyně teplé a studené
- Nejvhodnější forma jsou lisované za studena do salátů, ořechy dle typu, v rybách z řad omega tuků, vejce.....
- (Spíše kosmetický – levandulový, tea tree, krylový olej)

# Nápoje

- Vody, minerální vody, čaje, obilné nápoje méně, káva méně
- Nikdy ochucené, energetické, slazené nápoje, šťávy, do redukce ani džusy a freshe
- Minimálně perlivé nápoje
- Minimálně alkohol
- Přírodní iontové nápoje - z „plodových“ vod, myšleno z plodů = ovoce apod., tedy kokosová voda, březová voda, maple water.....

# Dochucovadla

- Bez soli, minimálně, bez „eček“ a glutamátu
- Bez chemie a bez zbytečných umělých přísad
- Koření ideálně čerstvé bylinky, směsi koření bez cukru a bez soli, sůl himalájskou, černou a nebo mořskou, ale málo, dochucovat zázvorem, česnekem, malé množství sojové omáčky
- Sušené bylinky a květy
- Kakao a karob
- Málokdy!kečup, hořčice, nikdy kupované dresingy se solí a margarínem.....pudingy a agar, gummy aj
- Ano octy, citron, ne balsamiko krém
- Sušená zelenina bez soli, zeleninové prášky
- Medy, přírodní sirupy(datlovy, javorový méně a minimálně rýžový, agavé a kukuřičný=glukozofruktózový), hrozinky, datle, fíky, sladěnky, stevie i ochucené, sukralóza méně často – i ochucená
- Cukr bílý ne, třtinový málo, kokosový málo...čím méně cukru, tím lépe, dá se vždy docílit sladké chuti přidáním koření, přirozeně sladkého ovoce – banánu, datlí
- Speciální kategorie – guarana, chlorela, maca, acai, manuka ječmen, matcha..

# Na co dát pozor

- Velké množství cukru – nad 60 g – značí mnoho sladkého a ovoce
- Zpracované a hotové pokrmy, nedávat do jídelníčku hotové pokrmy a jídla (rýže vařená, kuře pečené apod.)
- Tekutiny – při zvýšené FA nutno doplnit více tekutin (normál 30-45 ml na 1 kg tělesné váhy, při výdeji cca 100 ml na každých 10 minut FA navíc)
- Plnohodnotná jídla, mimo před a po tréninková jídla, vždy zdroj bílkovin, sacharidů, tuků, vodu, zeleniny a ovoce
- Projít doporučení – sůl, cukr, pitný režim, luštěniny, ryby, vláknina, zelenina a ovoce poměr .....

# Děkuji za pozornost

- Pro tvorbu jídelníčků projděte soubor požadavků, poté teprve posílejte
- V případě nejasností mne neváhejte kontaktovat na osobní email, nebo je možnost konzultací v hodinách
- Odevzdání jídelníčků je na vás, schválené jídelníčky 7 dní před zkouškou, kdy další emaily řešíme až po zkouškách