

Současný stav

VR							
Množství	Jednotka	Název	Energie (kcal)	Energie (kJ)	Bílkoviny (g)	Tuky (g)	Sacharidy (g)
Snídaně							
	80 g	Ovesné vločky	294.4	1240	10.8	5.6	46.96
	120 g	Banán	111.6	468	1.38	0.22	24
	10 g	Med	32.6	136.2	0.04	0	8.24
	100 g	Jogurt - 1,5% tuk	49	207	3.48	1.6	4.49
	<i>CELKEM</i>		<i>487.6</i>	<i>2051.2</i>	<i>15.7</i>	<i>7.42</i>	<i>83.69</i>
Přesnídávka							
Oběd							
	120 g	Losos	208.8	873.6	24	12.48	0
	100 g	Brambory	74	316	2.04	0.11	14.8
	10 g	Řepkový olej	89.7	375.7	0.01	9.96	0.01
	60 g	Mrkev	21.6	90.6	0.6	0.12	5.4
	40 g	Celer	9.6	39.6	0.52	0.12	2.92
	<i>CELKEM</i>		<i>403.7</i>	<i>1695.5</i>	<i>27.17</i>	<i>22.79</i>	<i>23.13</i>
Svačina							
	120 g	Jablko	68.4	291.6	0.41	0.7	13.68
	60 g	Koláč makový	223.2	934.2	5.16	8.1	34.08
	<i>CELKEM</i>		<i>291.6</i>	<i>1225.8</i>	<i>5.57</i>	<i>8.8</i>	<i>47.76</i>
Večeře							
	80 g	Mleté maso hově	178.4	747.2	15.76	12.96	0
	50 g	Rajský protlak	49.5	207	1.25	0.25	11.85
	50 g	Rajčata	10.5	44	0.45	0.1	2.35
	80 g	Špagety celozrnn	276	1156.8	9.6	1.36	53.6
	20 g	Sýr, Eidam, 30 %	53	221	5.78	3.2	0.26
	<i>CELKEM</i>		<i>567.4</i>	<i>2376</i>	<i>32.84</i>	<i>17.87</i>	<i>68.06</i>
DENNÍ SOUČET			1750.3	7348.5	81.28	56.88	222.64
Poměr energie			100 %	19 %	29 %	52 %	

Současný stav

Vápník (mg) Vitamín D (kalciferol) (µg)

34.4	0
7.8	0
0	0
114	0.03
156.2	0.03
30	14.4
6.2	0
0	0
24.6	0
29.2	0
90	14.4
6.36	0
101.4	0
107.76	0
7.2	0.8
23.5	0
4.5	0
0	0
190.4	0.04
225.6	0.84
579.56	15.27