

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Jana NOVOTNÁ

RAW STRAVA VE VÝŽIVĚ ČLOVĚKA
RAW FOOD IN HUMAN NUTRITION

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Helena Velichová, Ph.D.

Brno, 2020

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2019/2020

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Jana NOVOTNÁ

Osobní číslo: 14632557

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch (6501R028)

TÉMA PRÁCE: RAW STRAVA VE VÝŽIVĚ ČLOVĚKA

TÉMA PRÁCE V AJ: RAW FOOD IN HUMAN NUTRITION

Cíl stanovený pro vypracování BP

1. Teoretická část BP: Raw Food – vymezení nekonvenčního výživového směru, Raw Food potravinová pyramida, metody kulinárních úprav, možná zdravotní a nutriční rizika konzumace syrové stravy.

2. Praktická část BP:

- Analytická část: Vypracujete metodiku sestavení jídelníčků v rámci alternativního stravování. Nutričně a energeticky vyhodnoťte jídelníčky pro vybrané fyziologické skupiny (dle pohlaví, věku, zátěže).

- Návrhová část: Zhodnoťte výsledky a formulujte závěry na základě nutričního a energetického hodnocení plánu stravy v nutričním programu.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] RUSSO, Runthann. Syrová strava jako životní styl: Filosofie a výživa v pozadí syrové a zdravé stravy. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN 978-80-7336-686-5.
- [2] HANUŠKOVÁ, Daniela, Jana SPÁČILOVÁ, Aneta POHOŘALÁ a Halina MATĚJOVÁ. Raw food versus cooked food aneb syrová strava versus vařená strava. Výživa a potraviny. Praha: Výživaservis, 2017. (2), 52-54. ISSN 1211-846X.
- [3] Referenční hodnoty pro příjem živin. V ČR 1. vyd. Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.

Velichová

Vedoucí bakalářské práce: Ing. Helena Velichová, Ph.D.
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 3. května 2019

Termín odevzdání bakalářské práce: 9. dubna 2020

V Brně dne: 2. května 2019

L. S.

VYSOKÁ ŠKOLA
OBCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.
Bosonožská 9, 625 00 Brno

Šustová
prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.
vedoucí katedry

Málek
Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.
prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Jana NOVOTNÁ
Název bakalářské práce: Raw strava ve výživě člověka
Název bakalářské práce v AJ: Raw Food in Human Nutrition
Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch
Vedoucí bakalářské práce: Ing. Helena Velichová, Ph.D.
Rok obhajoby: 2020

Anotace:

Tématem bakalářské práce je raw strava ve výživě člověka. Cílem práce je seznámení s alternativním výživovým směrem raw food a vyhodnocení jídelníčků vybraných fyziologických skupin rozdělených podle věku, pohlaví a fyzické zátěže. Teoretická část bakalářské práce vymezuje nekonvenční výživový směr, popisuje raw food potravinovou pyramidu, představuje metody kulinárních úprav, charakterizuje vliv konzumace raw stravy včetně možných zdravotních a nutričních rizik, ale i její výhody. Praktická část obsahuje cíle práce, metodiku sestavení jídelníčků a výsledky nutričního a energetického vyhodnocení týdenních jídelníčků pro vybrané fyziologické skupiny v nutričním programu NutriPro a na základě výsledků vyhodnocení plánu stravy jsou v diskuzi zhodnoceny výsledky a formulovány závěry.

Annotation:

The topic of the bachelor thesis is raw food in human nutrition. The aim of this work is to introduce an alternative nutritional movement raw food and to evaluate menus of selected physiological groups divided by age, sex and physical load. The theoretical part of the thesis defines the unconventional nutritional movement, describes the raw food pyramid, presents methods of culinary treatment and characterizes the impact of raw food consumption including possible health and nutritional risks, but also its benefits. The practical part contains the objectives of the work, the methodology of diet preparation and the results of nutritional and energy evaluation of weekly menus for selected physiological groups in the NutriPro nutritional program. Then, the discussion follows, in which the results are evaluated and conclusions formulated, based on the results of the diet plan evaluation.

Klíčová slova: raw food, vitariánství, živá strava, alternativní výživa, raw potravinová pyramida

Key words: raw food, vitarianism, live food, alternative nutrition, raw food pyramid

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Raw strava ve výživě člověka* vypracovala samostatně pod vedením *Ing. Heleny Velichové, Ph.D.* a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne

vlastnoruční podpis autora

Na tomto místě bych ráda poděkovala vedoucí bakalářské práce Ing. Heleně Velichové, Ph.D. za cenné informace, věcné připomínky a rady, které mi dopomohly ke vzniku bakalářské práce. Za pomoc při kontrole práce děkuji Veronice Tobolové a Václavu Parclovi. Rovněž bych ráda touto cestou vyjádřila poděkování rodině a Tomáši Šťastnému za podporu.

OBSAH

Úvod.....	10
I. Teoretická část	11
1 Raw food – vymezení nekonvenčního výživového směru	12
2 Raw food potravinová pyramida.....	14
2.1 Vita talíř	14
3 Metody kulinárních úprav.....	17
3.1 Odšťavňování a mixování.....	17
3.2 Fermentace.....	18
3.3 Dehydratace	18
3.4 Nakličování a namáčení.....	19
4 Vliv konzumace raw stravy na zdraví.....	20
4.1 Výhody syrové stravy	20
4.2 Zdravotní rizika syrové stravy	21
4.3 Nutriční rizika syrové stravy.....	22
II. Praktická část	23
5 Cíle práce	24
6 Metodika	25
7 Výsledky	28
7.1 Vyhodnocení jídelníčku pro ženy v mladém věku s mírnou zátěží.....	28
7.2 Vyhodnocení jídelníčku pro ženy v mladém věku se střední zátěží.....	32
7.3 Vyhodnocení jídelníčku pro muže v mladém věku s mírnou zátěží.....	36
7.4 Vyhodnocení jídelníčku pro muže v mladém věku se střední zátěží.....	40

8	Diskuze	45
	Závěr	47
	Použité zdroje.....	48
	Seznam obrázků	54
	Seznam tabulek	54
	Seznam zkratek	55
	Přílohy	56

ÚVOD

Bakalářská práce je věnována raw stravě ve výživě člověka. Raw strava patří mezi alternativní výživové směry. O alternativní výživové směry lze zaznamenat v posledních letech velký nárůst zájmu. Význam tohoto směru spočívá v myšlence, že potraviny v přirozeném neupraveném stavu obsahují nejvíce živin důležitých pro správnou funkci lidského organismu. Jde o návrat k původnímu, přirozenému způsobu stravování. Raw strava je aktuálním trendem v oblasti výživy, zejména kvůli konzumaci stravy s vysokým podílem prospěšných látek, ve většině případů se jedná o stravu bez průmyslového zpracování.

Raw strava však není žádnou novinkou. Jako první popsali, přijali a praktikovali půst a konzumaci syrové stravy k dosažení nejvyšší úrovně duševního, tělesného a duchovního zdraví Esejci ve druhém století před naším letopočtem. V devatenáctém století doktor Maxmilian Bircher-Benner byl prvním lékařem, který stanovil prospěšnost syrové stravy, praktikoval ji a předepisoval svým pacientům na klinice v Curychu, která funguje dodnes. Přednášel po celém světě a své poznatky publikoval až do své smrti. Doktor Max Gerson byl německý lékař, který v první polovině dvacátého století léčil rakovinu, lupus i tuberkulózu syrovou stravou. Od té doby lze nalézt mnoho dalších představitelů.

Bakalářská práce má za úkol v teoretické části vymezit nekonvenční výživový směr raw food, popsat raw food potravinovou pyramidu včetně skladby jídelníčku, který je radikálně omezený, což je způsobeno i omezenými možnostmi povolených metod kulinárních úprav, které má práce za cíl představit, v neposlední řadě se práce zabývá vlivem konzumace na lidské zdraví, kde jsou zmíněny na jedné straně výhody tohoto stravování a na druhé straně nezanedbatelná zdravotní a nutriční rizika.

Praktickou část bakalářské práce uvádí kapitoly cíle práce a metodika. Praktická část je zaměřena na sestavení a vyhodnocení jídelníčků v programu NutriPro pro vybrané fyziologické skupiny. Na základě toho jsou zformulovány výsledky a vyhodnoceny závěry.

Vegetariánství a veganství se věnovaly mnohé studie a práce a lze je až na výjimky považovat za dlouhodobě udržitelné. Tato bakalářská práce se snaží přinést ucelený pohled na raw stravu jako výživový směr podložený vyhodnocenými jídelníčky.

I. TEORETICKÁ ČÁST

1 RAW FOOD – VYMEZENÍ NEKONVENČNÍHO VÝŽIVOVÉHO SMĚRU

Raw food je v současnosti populární alternativní způsob stravování založený na konzumaci výhradně potravin rostlinného původu. Pojem raw food byl převzat z anglických výrazů raw, což je v překladu syrový, a food s doslovným překladem jídlo, což lze volně přeložit jako strava. Pod pojmy raw food, raw strava, syrová strava, živá strava, přirozená strava, vitariánství, rawtariánství, raw foodism, vegan raw food nebo raw food stojí tytéž základy – jde o veganskou výživu rozšířenou o způsob její tepelné úpravy. Potraviny se konzumují v co nejpůvodnější podobě. Potraviny se jedí syrové, čerstvé, ohřáté či šetrně usušené v rozmezí maximálně 40,6-47,7 °C, případně naklíčené, namočené, rozmixované, odšťavněné, nastrohané, nakrájené, namleté a podobně. Do raw food nepatří nic vařeného, pečeného, smaženého, grilovaného či fritovaného. Raw food nezatěžuje tělo chemickými přídatnými látkami (barviva, konzervanty, umělá sladidla) [1-5].

Raw strava není ještě tak známá, ale jedná se o neustále se rozvíjející fenomén, přibývají restaurace i kavárny založené na raw stravě. V České republice první taková restaurace vznikla v roce 2012. V současnosti fungují například bistRAW & Tea v Praze, Bistrav Veg v Praze a Liberci, RAW with love v Brně, MyRaw Café v Praze a MyRaw Food Bar v Brně, Secret of raw v Praze a Brně, Sweet Secret of raw v Praze, Brně, Jihlavě a Ostravě nebo Restaurant Slunce v Českých Budějovicích [6-12].

Existuje rozdíl mezi pojmy syrová a živá strava, které se někdy zaměňují. Veškerá živá strava je syrová, ale ne každá syrová strava je živá. Živá strava si zachovává život skrze aktivní enzymy – je takzvaně enzymaticky živá. Příkladem živé stravy je třeba čerstvé syrové ovoce a zelenina, naklíčené obilí, naklíčené luštěniny, naklíčená semena či ořechy. Existují potraviny syrové, které ovšem nejsou všechny zároveň enzymaticky živé jako například ořechy, semena, obiloviny a luštěniny, i když nejsou tepelně upravené nad teplotní hranici. Oživit se mohou namočením do vody. Deaktivují se tím enzymové inhibitory a nastartuje se proces klíčení, během kterého se enzymy probudí a tyto potraviny se stanou opět živými, lépe vstřebatelnými, výživnějšími a hodnotnějšími [1,3].

Raw strava není homogenní stravovací režim. Je rozdělena do různých skupin podle různých doporučení. V rámci syrové stravy se lze setkat i se zastánci konzumace syrového mléka,

které není pasterizované a homogenizované, a výrobků z něj, syrových vajíček, syrového masa nebo ryb [2,3,13].

Zatímco striktní vitariáni propagují stoprocentní raw stravu, velká část přívrženců hlásá, že k tomu, aby se projevily příznivé účinky tohoto způsobu stravování, stačí dodržovat přibližně 70-80 % raw stravy, doplněnou například o tepelně upravené fazole a další luštěniny, brambory či batáty, hnědou rýži a lze tím zachovat výhody z více jídelníčků [14,15]. Někteří autoři uvádí, že jíst stoprocentně syrovou stravu je optimální pro lidské zdraví, jiní že 80% raw strava poskytne veškeré zdravotní výhody jako 100% a přijímat syrovou stravu v jakékoli míře je prospěšné [1,16].

Vitariánské hnutí je filozofie, nejen dieta. Životní styl založený na konzumaci syrové a živé stravy zahrnuje veganismus nejen v oblasti stravy. Kromě konzumace výhradně rostlinné stravy tato filozofie hovoří o míru, nenásilí, úctě ke všemu a ke každému a soustředí se na duchovno. Důvody pro praktikování raw stravy mohou být zdraví, chuť, ekologie, etika a sociální faktory nebo často také potřeba změny. Členové studie o zdravotních hlediscích a životním stylu konzumentů raw stravy mají vysoké povědomí o zdraví, často cvičí, malý počet z nich kouří a také odmítají alkohol, mnoho z nich se několikrát ročně postí [1,13].

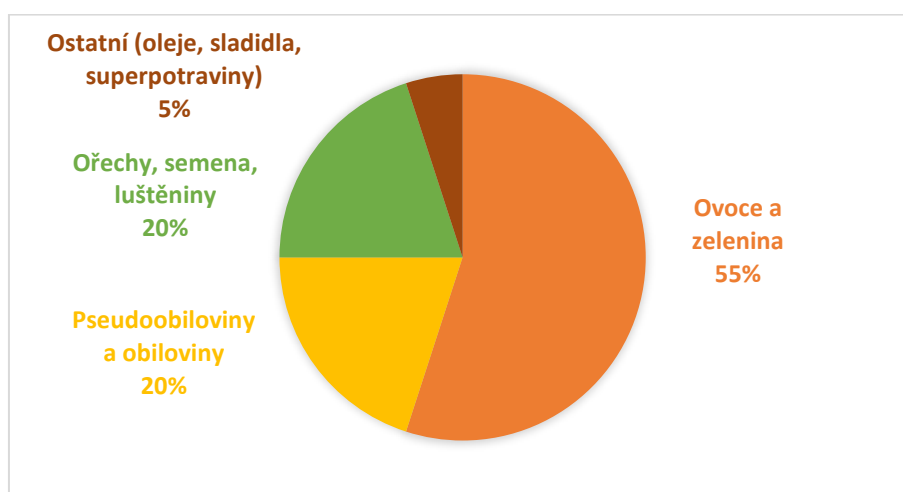
2 RAW FOOD POTRAVINOVÁ PYRAMIDA

Klasická potravinová pyramida je grafická forma výživových doporučení. Každá země si vytváří vlastní verzi, v České republice je nejčastěji používaná výživová pyramida vydaná Ministerstvem zdravotnictví a pyramidou vytvořenou odborníky z Fóra pro zdraví [17].

Typická raw food potravinová pyramida má šest základních pater v závislosti na množství, které by se denně mělo přijmout. Základ raw food potravinové pyramidy podle některých zdrojů tvoří voda. První dvě patra představují základní potraviny, všechna listová zelenina tvoří první patro, druhé patro pak ovoce a zelenina. Třetí a čtvrté patro pyramidy obsahuje zdroje bílkovin a aminokyselin. Třetí patro raw potravinové pyramidy zahrnuje klíčky a luštěniny a čtvrté patro zahrnuje ořechy a semena. Páté patro zahrnuje bylinky, mladý ječmen a mořské řasy. Šesté patro jako vrchol pyramidy tvoří za studena lisované oleje a lahůdkové droždí. Jednotlivé pyramidy se však podle různých zdrojů liší [18-20].

2.1 Vita talíř

Vita talíř vychází z doporučení PCRM (Physicians Committee for Responsible Medicine – Organizace lékařů pro zodpovědnou medicínu) a jejich The Power Plate, je však upraven na podmínky raw stravy. The Power Plate Ministerstvo zemědělství v USA představilo jako grafického průvodce zdravou stravou nahrazující výživovou pyramidu. Vita talíř je graficky znázorněn na obrázku 1 [21].



Obr. 1: Vita talíř

Zdroj: [22]

Mezi základní ingredience v živé stravě patří jednoznačně na první místo čerstvé ovoce a zelenina, které tvoří 55 % Vita talíře. Druhy zeleniny jsou velmi různorodé a lze je rozdělit do několika skupin: zeleninu listovou, kořenovou, plodovou, košťálovou. Každá z těchto skupin je různým způsobem výjimečná. Ovoce obsahuje velké množství vody a zásobuje organismus nezbytnými živinami. Ovoce se tráví rychle a poskytuje okamžitou energii. Druhy lokálního ovoce jsou přes sezónu cenově dostupné, nebo zdarma pokud si je spotřebitelé pěstují sami. I exotické plody jsou v České republice dostupné a využívány, ale někteří konzumenti raw stravy jsou však proti jejich konzumaci kvůli dlouhé a neekologické přepravě. Důležitou součástí jsou také bylinky, ať už čerstvé, nebo sušené. Bylinky mohou být ozdobou na talíři, ale především dodávají jídlům chuť, barvu a obsahují výživné a léčivé látky [2,22].

Další skupinou jsou pseudoobiloviny a obiloviny, které tvoří přibližně 20 % Vita talíře. Pseudoobiloviny jsou dvouděložní rostliny, které tedy mezi obilné trávy nepatří. Obiloviny obsahují inhibitory enzymů, takže se dají dlouhodobě skladovat. Obiloviny však mají nižší stravitelnost a využitelnost bílkovin a škrobu. Představují zátěž pro chrup a trávicí trakt. Do této skupiny patří quinoa, amarant, ovesné vločky, jednozrnka, pohanka, jáhly, proso, kamut, divoká rýže [2,22,23].

Ořechy, semena, luštěniny a klíčky tvoří dalších 20 % Vita talíře. Luštěniny jako cizrnu, hrášek, červenou čočku a fazole lze konzumovat naklíčené. Kromě fazolek mungo a adzuki jsou ale všechny ostatní fazole v syrovém stavu jedovaté. Ořechy, semena a produkty z nich jsou velice výživné. Semena i ořechy je potřeba namáčet, aktivují se tím a ulehčí se trávení. Nejpoužívanější ořechy jsou kešu, para, lískové, vlašské, makadamové ořechy, strouhaný a sušený kokos. Nejpoužívanější semena jsou chia, mák, lněná, konopná, slunečnicová, sezamová, dýňová, ostropestřec, řeřicha a alfalfa (semena tolice vojtěšky). Z vybraných ořechů a semen lze vyrobit alternativní máslo jako mandlové, kokosové, sezamové (nebo tahini – mírně ředěná sezamová pasta vyrobená z drcených sezamových semínek a mořské soli), slunečnicové, máslo z para ořechů nebo kešu či kakaové máslo. Také se z nich vyrábějí alternativní mléka [2,22,23].

Zbýlých 5 % Vita talíře zaujímají sušené plody, dochucovadla, za studena lisované oleje, řasy, superpotravin a sladidla [2,22].

Mořská zelenina neboli mořské řasy patří mezi nutričně nejbohatší potraviny. Nejznámější mořské řasy jsou arame, dulse, nori, kelp nudle nebo wakame. Živá kuchyně používá za studena lisované oleje. Mnoho olejů obsahuje stejné živiny jako rostliny či plody, ze kterých se lisují, avšak v koncentrované formě. Používanými oleji jsou například avokádový, olivový, dýňový, hroznový, kukuřičný, kokosový, konopný, makadamový, lněný, sezamový, mandlový, ořechový nebo mrkvový olej. Superfoods neboli superpotraviny nemají žádnou právní nebo medicínskou definici. Pojem se ale používá u potravin, které obsahují vysoké množství antioxidantů, polyfenolů, vitaminů, minerálů a jiných esenciálních živin. Jsou snadno stravitelné, pomáhají redukovat tvorbu zánětů, posilují imunitní systém a rychlost regenerace. Příkladem superpotravin jsou cholella, lucuma, maca, spirulina, raw karob, raw kakao, včelí pyl. Sladidla jsou velkou součástí živé kuchyně. U sladidel je třeba dbát na kvalitu a způsob zpracování. Mezi používaná sladidla v raw stravě patří datle, banány, stévie, lucuma, palmový cukr, agáve nebo agávový sirup, jakonový, javorový sirup a kokosový nektar. Jako dochucovadla lze používat koření, sójové omáčky, raw jablečný ocet nebo lahůdkové droždí. Při přípravě v živé kuchyni se používají také zahušťovací potraviny, do této skupiny lze zařadit chia semena, irský mech, lecitin, psyllium či agar-agar [2,22].

Také je možné na trhu nalézt mnoho raw výrobků jako například raw krekry, čokolády, tyčinky s oříšky a sušeným ovocem a proteinové prášky [24].

3 METODY KULINÁRNÍCH ÚPRAV

Kulinární (kuchyňskou) úpravou potravin se rozumí příprava pokrmů. Jejím účelem je zvýšit stravitelnost potravin a využitelnost živin a žádoucím způsobem ovlivnit senzorické vlastnosti potravin jako jsou chuť, vůně, barva, textura i celkový vzhled. Kulinární úprava musí zajistit zdravotní nezávadnost pokrmů, to znamená zničit všechny patogenní a nežádoucí mikroorganismy a jejich toxiny, případně parazity. Také by měla snížit obsah znečišťujících a toxických látek na minimum [25].

Mezi metody kulinárních úprav používaných vitariány patří především odšťavňování a mixování, fermentace, dehydratace a nakličování [26]. Dalšími povolenými kulinárními úpravami, kterými se práce už více nezabývá, ale je třeba je zmínit, jsou krájení, sekání, mletí, spirálování a podobně.

3.1 Odšťavňování a mixování

Rozdíl mezi šťávou vzniklou odšťavňováním a koktejlem smoothie vzniklým mixováním je poměrně značný. Šťávy vznikají při extrakci tekutiny z čerstvého ovoce a zeleniny pomocí odšťavňovače. V podstatě se odděluje vláknina od tekutiny a pije se pouze tekutina. Při odšťavňování většina živin z rostliny zůstane v tekutině. Je zajištěn optimální přísun výživných látek při co nejmenším zatížení trávicího systému. Koktejly smoothies se vyrábějí smícháním celých plodů ovoce a zeleniny do husté, nicméně tekuté směsi. Smoothie si zachovává veškerou vlákninu i tekutinu. Trávicí systém sice musí více pracovat, někteří tvrdí, že vláknina pomáhá žaludku v účinnosti tím, že produkuje dostatek kyseliny chlorovodíkové, aby bylo možné udržovat kyselozásaditou rovnováhu. Většina smoothies obsahuje listovou zeleninu, mnohé smoothies obsahují listovou zeleninu i ovoce. Ovoce dodává smoothie chuť, ale někteří tvrdí, že se tím porušují zásady kombinování potravin, které uvádí, že by se nemělo kombinovat ovoce se zeleninou [1,27].

Walker v knize Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy uvádí důvody, proč nejíst ovoce a zeleninu vcelku. Pevná strava vyžaduje delší trávicí pochody, než jsou živiny k dispozici tělesným buňkám a tkáním. Odstranění vlákniny při vytlačování šťáv umožní jejich velmi rychlé, většinou několikaminutové trávení a vstřebání. Jako příklad uvádí celer, který díky vysokému obsahu chloridu sodného je nejlepší potravou za extrémních veder. Sníst ho vyžaduje mnoho

času na strávení, ale pokud se vypije až půl litru celerové šťávy, tak se dostaví účinek velmi rychle [28].

3.2 Fermentace

Fermentace neboli kvašení je biotechnologický proces, při kterém se organické látky postupně přeměňují za účasti mikrobiálních enzymů (fermentů) na jednodušší látky, čímž se zvyšuje stravitelnost, množství vitaminů, minerálů a enzymů a organismus je může snadněji vstřebat. Fermentované potraviny upravují sensorické vlastnosti, mají vyšší obsah nutričních látek. Fermentované potraviny jsou přirozeně probiotické a obsahují zdraví prospěšné žijící organismy, které jsou důležité pro správné fungování trávicího ústrojí, čímž napomáhají udržení celkového zdraví. V průběhu fermentace, která může probíhat přírodní cestou nebo pomocí kvasné kultury, se kyselost ve fermentačním prostředí zvýší na úroveň, která je nepřátelská k růstu choroboplodných zárodků. To vede ke zvýšené účinnosti vstřebávání prospěšných látek do těla, napomáhání správné funkci trávicího ústrojí a udržování zdraví střevní mikroflóry. Ta má zásadní význam pro duševní pohodu a posílení imunitního systému [29,30].

Mezi výhody konzumace fermentovaných probiotických potravin patří, že mikroflóra žijící ve fermentovaných potravinách vytváří na střevech ochranný povlak, který brání vniknutí choroboplodných zárodků do těla. Fermentované potraviny zvyšují množství protilátek, regulují chuť k jídlu a snižují cukr [29].

3.3 Dehydratace

Dehydrování neboli sušení je nejstarší, nejjednodušší a nejpřirozenější metoda uchování potravin. Sušení je metodou přípravy živých pokrmů, které z nich odstraňuje vodu a zvyšuje intenzitu jejich chuti. Sušení nahrazuje i tepelnou úpravu pokrmů. Suší se ve speciálních sušičkách, kde teplota nepřekročí stanovenou mez. V letním období lze sušit přímo na slunci. Suší se ovoce, zelenina, houby, bylinky, které se okamžitě nespotřebují, ale i ořechy, semena, luštěniny a obiloviny, které se aktivovaly máčením a klíčením, aby mohli být uchované pro pozdější využití. Aktivované a vysušené plody lze pomlít a vyrobit produkty jako například mouku z naklíčené pohanky nebo cizrny, které se mohou použít k výrobě raw chlebů nebo sušenek. Nevýhodou této úpravy je z důvodu snížené teploty riziko mikrobiální kontaminace,

kterou většina patogenních organismů přežije. Je důležité dbát na to, aby potraviny k sušení nebyly přezrálé a nevyznačovaly známky hniloby a plísně [18,31,32].

3.4 Nakličování a namáčení

Luštěniny, obiloviny, ořechy a semena obsahují v syrovém stavu enzymové inhibitory, které chrání semeno do doby, než nastanou vhodné podmínky ke klíčení. Lze je deaktivovat namočením. Namáčení také redukuje množství kyseliny fytové, která na sebe váže minerály, a tím brání správnému vstřebávání živin a chronickému nedostatku minerálů. Ořechy a semena se namácejí, obiloviny a luštěniny se nechávají klíčit. Rozdílný postup se používá především proto, že z každé kategorie je třeba získat něco jiného. Semena a ořechy jsou z velké části tuky a bílkoviny, se kterými si tělo poradí, ale je třeba uvolnit využitelné vitaminy a minerály. Obiloviny a luštěniny obsahují hůře stravitelné komplexní sacharidy, které lze nakličováním rozložit na jednodušší, stravitelnější, svěží a sytící formy.

Výhodami této kulinární úpravy je, že odstraňuje hrubou špínu, prach, plísně a další škodlivé látky zachycené na jejich povrchu. Namáčení startuje proces klíčení, které zvyšuje množství prospěšných látek, enzymů, vitaminů a minerálů. Namáčením se zvětší objem, zlepší se stravitelnost, zlepší se chuť – je jemnější, čistší, krémovější a méně trpká. Namáčením se připravují ořechy a semena pro spotřebu nebo výrobu například ořechového másla, alternativního mléka, sýra, pomazánek nebo dezertů [2,19,32,33].

4 VLIV KONZUMACE RAW STRAVY NA ZDRAVÍ

Základem teorie považující raw stravu za vhodnou je, že vše živé se v potravinách zahřátých nad stanovenou teplotní hranici zničí a strava se tak stává mrtvou. Například učení tradiční čínské medicíny ale tepelnou úpravu potravin jednoznačně doporučuje. Z pohledu moderní medicíny jsou názory na konzumaci výhradně syrové stravy směsicí výhod a nevýhod. V současnosti nelze jednoznačně stvrdit nebo zvrátit kladné působení raw stravy na zdraví, poněvadž kvalitních studií zabývajících se tímto tématem je málo a jejich výsledky nelze zobecňovat. Existují studie o větší zdravotní prospěšnosti některých potravin (brokolice, česnek) v syrovém stavu, ale i studie, které dokazují zvýšení zdravotní prospěšnosti jiných potravin (fazolí a rajčat) po jejich tepelné úpravě [34,35].

Názor konzumentů raw stravy je takový, že přirozené jídlo pro člověka je čerstvé, syrové, nezpracované. Ať už je přirozené, nebo není, nelze opominout, že vaření je jedním z největších vynálezů lidstva. Evoluční posun nastal ve stravovacích návycích včetně zkrácené doby konzumace potravy. Zpracování potravin snižuje velikost potravinových částic a zvyšuje želatinizaci škrobu, což má za následek dřívější tvorbu bolusu a polykání. Vařené jídlo je mnohem snazší žvýkat a trávit. Předci moderních lidí, kteří vynalezli zpracování potravin včetně vaření, získali výhody v přežití a reprodukčním úspěchu zvýšením kalorického příjmu. To naznačuje, že nárůst kalorického příjmu díky zpracování potravin hrál důležitou roli při utváření evoluční historie [13,36,37].

Je důležité zdůraznit, že dieta syrové a živé stravy může zahrnovat různé druhy potravin. Existují i diety syrové stravy, které zahrnují mnohé z živočišných produktů, které jsou spojeny s dalšími riziky, která v této práci nejsou rozebrána, protože dieta popisována v této práci je založena na veganských principech.

4.1 Výhody syrové stravy

Mezi výhody syrové stravy patří nižší obsah tuků, sodíku a cholesterolu, naopak vysoký obsah draslíku, hořčíku, vlákniny, kyseliny listové a celkově vysoký obsah živin v potravinách. V případě srovnání s dietou běžně se stravující populace se jedná o stravu s nižším obsahem nevýhodných aditiv, transmastných kyselin a přidaných cukrů. Stejně jako

u dalších převážně rostlinných stravovacích směrů jde o ekologicky šetrný způsob stravování [20].

Syrová strava má také nějaké výhody oproti vařené stravě, která může zapříčinit vznik dráždivých, karcinogenních a jinak toxických látek, snížení stravitelnosti a zhoršení využitelnosti živin až jejich úplnou ztrátu a v neposlední řadě také nežádoucí změnu sensorických vlastností potravin [5].

Ovoce a zelenina obsahují živiny kritické pro fyzickou a duševní funkci. Studie zkoumající souvislosti mezi příjmem syrového ovoce a zeleniny ve srovnání se zpracovaným ovocem a zeleninou a duševním zdravím mladých dospělých ukázala, že konzumace syrového ovoce a zeleniny má pozitivní vliv na duševní zdraví a náladu. Vaření a zpracování ovoce a zeleniny má potenciál snížit hladinu živin, což pravděpodobně omezuje dodávání živin nezbytných pro optimální emoční fungování [38]. Konzumace ovoce a zeleniny je spojena se snížením krevního tlaku a ovlivňuje krevní tuky a jiné kardiovaskulární rizikové faktory [39,40]. Hlavním přínosem pro konzumenty rostlinné stravy je možnost snížení počtu léků, které užívají, snížení tělesné hmotnosti, snížené riziko rakoviny a snížené riziko úmrtí zapříčiněné ischemickou chorobou srdeční [41]. Případová kontrolní studie v Německu ukázala, že složky syrové zeleniny a některé mikronutrienty snižují riziko rakoviny prsu. [42]. Další studie prokázaly, že ovoce a syrová zelenina mohou hrát důležitou roli při ochraně kuřáků před rakovinou plic, zvýšení příjmu zeleniny a ovoce snižuje riziko rakoviny plic u současných kuřáků [43,44]. Příjem citrusových plodů je spojen se značně sníženým rizikem karcinomu nosohltanu, zejména v Číně [45]. Studie v Jižní Koreji prokázala, že vysoká spotřeba syrové zeleniny, kaki a mandarinek může snížit riziko rakoviny štítné žlázy, která je nejčastější rakovinou korejských žen, a pomoci předcházet včasnému stadiu této rakoviny [46]. Spotřeba flavonoidů vyskytujících se v ovoci a zelenině může zmírňovat riziko výskytu a recidivy rakoviny tlustého střeva a konečníku [47].

4.2 Zdravotní rizika syrové stravy

Největší zdravotní riziko spočívá ve vzniku alimentární nárady. U konzumentů syrové stravy byl vyzorován vyšší výskyt podváhy, současně však i nižší výskyt nadváhy a obezity než u běžně se stravující populace. Zvýšená konzumace syrové stravy a nízké BMI (Body Mass Index) mají vliv na nízkou hustotu kostní tkáně, vyšší obsah osteoporózy a u žen v plodném

věku se zvyšuje pravděpodobnost amenorey a narušením plodnosti. Dále byl zjištěn vyšší výskyt zubních erozí při vysoké konzumaci citrusů a bobulového ovoce [5,13].

Určitá zdravotní rizika si nesou i jednotlivé raw food potravinové skupiny. Riziko konzumace ořechů může představovat výskyt toxinogenních plísní - producentů mykotoxinů. Mykotoxiny, na rozdíl od bakteriálních toxinů, působí pomalu a mohou způsobit chronická onemocnění. Dále například hlávkové zelí a kapusta obsahují látky narušující produkci hormonů štítné žlázy, naklíčené brambory obsahují alkaloid solanin. Konzumace syrových luštěnin je riziková kvůli přírodním antinutričním a toxickým látkám a ani obsažené bílkoviny nejsou u syrových luštěnin dobře využitelné. Při máčení a klíčení luštěnin se navíc mohou snadno vytvářet vhodné podmínky pro růst plísní, které mohou způsobit alimentární onemocnění [5].

Nevýhodou může být náročnější trávení u mnoha oslabených jedinců, starších lidí nebo osob po nemoci [32].

4.3 Nutriční rizika syrové stravy

Nutriční riziko obecně všech alternativních způsobů stravování spočívá v omezené pestrosti a nesprávné skladbě stravy. Raw strava je pro mnohé energeticky nevyrovnaná, ochlazující a nedostatečná výživa. Raw strava představuje příliš restriktivní a omezený způsob stravování. Většinou nezajistí dostatečný příjem energie, omega-3 mastných kyselin EPA (eikosapentaenová) a DHA (dokosahexaenová), vitaminů D a B₁₂, vápníku, železa, zinku a jódu, jelikož zdroji těchto živin jsou potraviny živočišného původu. Ani bílkoviny rostlinného původu nedosahují takové biologické hodnoty jako živočišného. Pro optimální přívod všech esenciálních aminokyselin je třeba zdroje bílkovin vhodně kombinovat a chybějící esenciální aminokyseliny doplňovat. Vápník, železo a zinek mohou být přiváděny až v nadměrném množství, ale přítomností organických kyselin (fytové, šťavelové) a vlákniny je výsledné vstřebávání potlačeno. Zvýšení vstřebatelnosti zinku z obilovin a luštěnin může být podpořeno namáčením a klíčením, biologickou dostupnost vápníku lze ovlivnit současným příjmem vitaminu D a bílkovin. S nedostatkem jódu vzniká riziko výskytu endemické strupy, jejíž vznik je spojen i s přítomností takzvaných strumigenních látek v syrové košťálové zelenině. Díky vyšší míře konzumace ořechů, olejnatých semen a rostlinných olejů je syrová strava poměrně bohatá na kyselinu alfa-linolenovou, účinnost její konverze na EPA a následně DHA se však pohybuje jen kolem 10 % [5].

II. PRAKTICKÁ ČÁST

5 CÍLE PRÁCE

Tématem bakalářské práce je raw strava ve výživě člověka. Práce seznamuje s alternativním výživovým směrem raw food. Součástí práce je vyhodnocení jídelníčků sestavených pro čtyři vybrané fyziologické skupiny.

Cílem teoretické části bakalářské práce bylo:

- ✓ vymezit nekonvenční výživový směr,
- ✓ popsat raw food potravinovou pyramidu,
- ✓ představit metody kulinárních úprav,
- ✓ definovat možná zdravotní a nutriční rizika konzumace syrové stravy.

Cílem praktické části bakalářské práce bylo:

- ✓ vypracovat metodiku sestavení jídelníčku v rámci alternativního stravování,
- ✓ vyhodnotit nutričně a energeticky jídelníčky pro dané fyziologické skupiny,
- ✓ zhodnotit výsledky a formulovat závěry na základě nutričního a energetického hodnocení plánu syrové stravy v nutričním programu NutriPro.

6 METODIKA

Při sestavování jídelníčků se vychází z referenčních hodnot pro příjem živin. Referenční hodnoty jsou základním zdrojem pro informace a vzdělávání v oblasti výživy. Sestavené jídelníčky na základě referenčních hodnot pro příjem živin mohou pokrýt potřebu jednotlivců jen přibližně. Plánování výživy pouze pomocí referenčních hodnot nelze považovat za postup absolutně správný, jelikož není známa individuální potřeba konkrétní osoby. Přesto mohou být referenční hodnoty využity jako orientační pomůcka. Přesné posouzení nutričního stavu konkrétní osoby na základě doporučeného příjmu není možné. Je ale možné odhadnout, zda-li příjem živin v určitém časovém úseku odpovídá doporučeným hodnotám. Při dodržení denního příjmu živiny na úrovni doporučené hodnoty je velmi nepravděpodobné nedostatečné zásobení touto živinou. Při příjmu živiny pod hranici doporučených dávek nelze ihned usuzovat na nedostatek této živiny – pouze je vyšší pravděpodobnost nedostatečného zásobení. K posouzení nutričního stavu musí být použity antropometrické, biochemické a klinické metody. Referenční hodnoty nemusí a nemohou být dodrženy každý den nebo při příjmu jednotlivých jídel. Stačí, když jsou doporučené hodnoty naplněny v celotýdenním průměru [48].

V programu NutriPro jsou vytvořeny týdenní jídelníčky pro čtyři vybrané fyziologické skupiny s ohledem na věk, pohlaví a fyzickou zátěž. První fyziologickou skupinou jsou ženy v mladém věku s mírnou zátěží. Druhou fyziologickou skupinou jsou ženy v mladém věku se střední zátěží. Třetí fyziologickou skupinou jsou muži v mladém věku s mírnou zátěží. Čtvrtou fyziologickou skupinou jsou muži v mladém věku se střední zátěží.

Údaje uvedené v tabulkách 1 a 2 jsou výchozí údaje pro vytvoření modelových fyziologických skupin za účelem tvorby jídelníčku. V tabulce 1 jsou uvedeny referenční hodnoty tělesné výšky a hmotnosti. Hodnoty pro tělesnou hmotnost jsou vypočteny z reprezentativních údajů o tělesné výšce podle vzorce pro BMI (hmotnost (kg):výška na druhou (m^2)). BMI je pro muže 23,9 a pro ženy 22. V tabulce 2 jsou uvedeny vybrané hodnoty PAL (physical activity level) pro různé pracovní činnosti a aktivity ve volném čase. PAL je průměrná denní potřeba energie pro tělesnou aktivitu jako násobek základní látkové přeměny [26].

Tab. 1: Referenční hodnoty tělesné výšky a tělesné hmotnosti

Věk	Výška/cm		Hmotnost/kg	
	Muži	Ženy	Muži	Ženy
19-24 let	176	165	74	60

Zdroj: [48]

Tab. 2: Vybrané hodnoty PAL pro různé pracovní činnosti a aktivity ve volném čase

Pracovní zátěž a zátěž ve volném čase	PAL	Příklady
výlučně sedavý způsob života bez volnočasové aktivity	1,4-1,5	úředníci
činnost převážně ve stoje a v chůzi	1,8-1,9	prodavači, číšníci, řemeslníci

Zdroj: [48]

Jídelníčky jsou sestaveny podle základních pravidel racionální výživy. Jídelníčky jsou sestaveny tak, aby byl dodržován správný stravovací režim. Základem zdravého životního stylu a stravování patří pravidelnost ve stravovacím režimu. Ideální je, když se jídelníček skládá vždy z pěti jídel (snídaně, dopolední svačina, oběd, odpolední svačina, večeře) s pauzou přibližně tři hodiny mezi jednotlivými denními jídly.

Počátek stravovacího režimu tvoří snídaně, která po noční pauze dodá tělu energii a živiny a měla by tvořit 20-25 % z celkového denního příjmu energie. Dopolední svačina by měla tvořit 5-10 % celkového denního příjmu energie. V první polovině dne by se mělo přijmout 60-65 % energie, přičemž oběd, který je v tom započítán, by měl tvořit 30-35 %. Odpolední svačina by měla tvořit už 5-10 % denního energetického příjmu a večeře jako poslední jídlo dne by měla tvořit 25-30 % celkového denního příjmu. Odpoledne a večer už organismus nemusí stihnout využít větší množství energie a může ji začít ukládat do zásoby. Množství přijaté energie by mělo odpovídat nároků a potřebám organismu.

Celkový podíl tuku v energetickém příjmu u osob s lehkou a středně těžkou prací by neměl překročit 30 %. Sacharidy by měly tvořit více než 50 % celkového energetického příjmu. Bílkoviny se podílí na energetickém příjmu u dospělých 9–11 %, příjem 15 % je však snáze realizovatelný a přijatelný [49-51].

Při sestavování a vyhodnocování jídelníčků pro vybrané fyziologické skupiny lidí je využit jako výzkumný nástroj program NutriPro verze Expert. Programem je vybavena celá učebna na Vysoké škole obchodní a hotelové, která zároveň spolupracuje na rozšiřování receptur. NutriPro je český nutriční software, je to systém pro zadávání, vyhodnocování, návrh a prezentaci jídelníčků a výživových plánů. Výhodou tohoto programu je rozsáhlá databáze potravin, která nabízí více než 6 800 položek, dále nabízí možnost doplňovat vlastní potraviny a sledovat širokou škálu nutrientů. Každý měsíc je databáze rozšiřována o nové položky kontrolovaných speciálním programem, i samotná databáze je několikrát ročně kontrolována. Software se neustále vyvíjí a aktualizuje. Lze sledovat základní údaje jako energii, bílkoviny, sacharidy, cukry, tuky, vlákninu, dále vitaminy, stopové prvky, minerály, aminokyseliny a další. Při vyhodnocení jídelníčku lze v grafech pozorovat rozložení energie na bílkoviny, tuky, sacharidy a ostatní (alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny), rozložení energie v jídlech na snídani, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři a kategorie podle energie – rozdělení podle skladby [52,53].

Před samotným sestavením jídelníčku je třeba v popsaném programu vytvořit klienta a zadat jeho parametry.

Program NutriPro Expert nabízí volbu *Cíle příjmu*, která umožňuje přiřadit hodnoty příjmu nutrientů. V této volbě je zobrazena doporučená hodnota pro průměrného muže, popřípadě ženu. Pokud u nutrientu nejsou zadány cíle, tak probíhá vyhodnocení proti těmto obecným DDD (doporučeným denním dávkám). Program nabízí možnost použít různé populační kategorie pro vyhodnocení DDD jednotlivých nutrientů podle pohlaví, věku, stupně fyzické zátěže a případně dalších faktorů, kterými jsou těhotenství nebo období kojení. Na základě dostupných zdrojů jsou připraveny předdefinované hodnoty nutrientů pro 31 populačních kategorií. Pro vyhodnocování jídelníčků v této práci jsou použity čtyři z nich. Jsou to ženy, 19-34 let, lehká práce, ženy, 19-34, střední práce, muži, 19-34 let lehká práce, muži, 19-34 let, střední práce. Cíle příjmu v následující kapitole vychází právě z těchto hodnot [54].

Po vyhodnocení sestavených jídelníčků v programu NutriPro Expert dochází ke komparaci výstupu buď s DDD nebo cíli, které byly předem definovány. Grafy a tabulky byly vytvořené v programech Microsoft Word a Microsoft Excel.

7 VÝSLEDKY

7.1 Vyhodnocení jídelníčku pro ženy v mladém věku s mírnou zátěží

První jídelníček byl sestaven pro dvacetiletou ženu s hmotností 60 kg a výškou 165 cm, BMI je 22, což je ideální váha. Hodnota PAL je 1,5, což odpovídá výlučně sedavému způsobu života bez volnočasové aktivity. V tabulce 3 jsou uvedeny cíle příjmu pro ženu v mladém věku s mírnou zátěží.

Tab. 3: Cíle příjmu pro ženu v mladém věku s mírnou zátěží

Energie (kJ)	Sacharidy (g)	Cukry (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)
9 000	321	54	65	70

Jídelníček je uvedený v příloze 1. Jedná se o jídelníček živé stravy, je sestavený z velké části za pomoci kuchařek živé stravy [2,22].

V tabulce 4 je přehled vyhodnocení vybraných nutrientů. Jedná se o týdenní průměr. Přehled všech vyhodnocených nutrientů je uveden v příloze 2.

Energii se podařilo naplnit na 93 %. Cíl příjmu byl stanoven na 9 000 kJ, průměrně bylo denně přijímáno 8 411 kJ.

Příjem bílkovin je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 70 g, příjem byl 58,3 g, v poměru k cíli je to 83 %. Bílkoviny z potravy dodávají organismu aminokyseliny a další dusíkaté sloučeniny, které jsou potřebné pro tvorbu bílkovin tělu vlastních a dalších metabolicky aktivních látek. Biochemicky zdůvodněná je pouze potřeba aminokyselin. Přesto jsou doporučení udána pro bílkoviny, protože je to jediný způsob, jak aminokyseliny organismu dodat.

Pro optimální přívod všech esenciálních aminokyselin je třeba zdroje bílkovin vhodně kombinovat a chybějící esenciální aminokyseliny doplňovat. Vyhodnocení jídelníčku ukázalo následující poměr přijímaných esenciálních aminokyselin k DDD: arginin 110 %, tryptofan 80 %, fenylalanin 78 %, histidin 62 %, threonin 66 %, isoleucin 60 %, leucin 59 %,

lysin 51 %, methionin 45 %, valin 67 %. Příjem esenciálních aminokyselin tedy představuje kromě argininu a tryptofanu nedostatek průměrné doporučené dávky.

Příjem tuku je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 65 g, příjem byl 69,8 g, v poměru k cíli je to 107 %.

Příjem nasycených mastných kyselin (SAFA) byl 10,2 g, cíl byl stanoven na 20 g, v poměru k cíli je to 51 %. Příjem polynasycených mastných kyselin (PUFA) byl 18,7 g a mononasycených mastných kyselin (MUFA) byl 29,2 g. Transmastné kyseliny nebyly přijímány. Poměr omega 3 a omega 6 PUFA je 1:6, což neodpovídá doporučovánému rozmezí mezi 1:1 do 1:5. Poměr SAFA/PUFA/MUFA je 1:1,8:2,9 rovněž neodpovídá doporučenému poměru 1:1,4:0,6.

Příjem sacharidů se podařilo naplnit na 100 %. Cíl byl stanoven na 321 g, příjem byl 320,7 g. Příjem cukru představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cukry se rozumí jednoduché sacharidy (monosacharidy, disacharidy), přírodní i umělé. Cíl příjmu byl stanoven na 54 g, příjem byl 134,7 g, v poměru k cíli je to 249 %.

Příjem vlákniny představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cíl příjmu byl stanoven na 25 g, příjem byl 53,2 g, v poměru k cíli je to 213 %.

Příjem sodíku, železa, hořčíku, manganu a fosforu představuje nadbytek doporučené dávky. Příjem draslíku, selenu, mědi a zinku je v normálu. Příjem vápníku představuje nedostatek.

Cíl příjmu vitamínu C byl stanoven na 75 mg, příjem byl 386,4 mg, v poměru k cíli tedy 515 %. Za současného stavu vědomostí ale nelze stanovit zdravotně tolerovanou horní hranici příjmu vitamínu C. Několik výsledků šetření hovoří pro to, aby byl příjem z opatrnosti omezen na 1000 mg/den. Přestože bylo přijímáno pětinasobně více vitamínu C, nepředstavuje tento příjem riziko.

Taktéž vyšší příjem vitamínu B₁ (thiamin) - 188 % DDD, vitamínu B₂ (riboflavin) - 176 % DDD, vitamínu B₃ (niacin) - 192 % DDD, vitamínu B₅ (kyselina pantotenová) - 142 %, vitamínu K - 431 % DDD, nepředstavuje riziko.

Byl přijímán nedostatek vitamínu B₆ (pyridoxin) – 28 % DDD.

Byl přijímán nedostatek vitamínu A (retinol) - 66 % DDD. Byl přijímán dostatek beta karotenu, který je přijímán z potravy v nezměněné formě a v různých tkáních může být přeměněn na vitamin A.

Příjem kyseliny listové představuje nedostatek průměrné doporučené dávky (20 %). Kyselina listová je většinou ve výživě nedostatkovým vitamínem a doporučuje se příjem formou doplňků stravy.

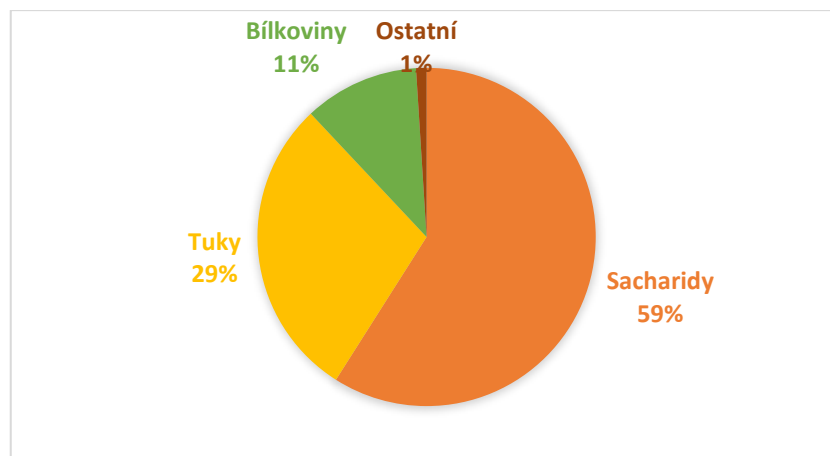
Příjem cholinu představuje nedostatek průměrné doporučené dávky, která je u žen 425 mg, příjem cholinu byl 187,6 mg, v poměru k doporučené denní dávce 44 %. Cholin je stejně jako vitamíny nezbytným nutriem, který se podílí na mnoha fyziologických procesech. Nedostatek cholinu může způsobit poškození svalů a abnormální ukládání tuků v játrech.

Z vyhodnocení vyplynula nepřítomnost cholesterolu, vitamínů D a B₁₂.

Tab. 4: Vyhodnocení vybraných nutriem jídelníčku pro ženy v mladém věku s mírnou zátěží

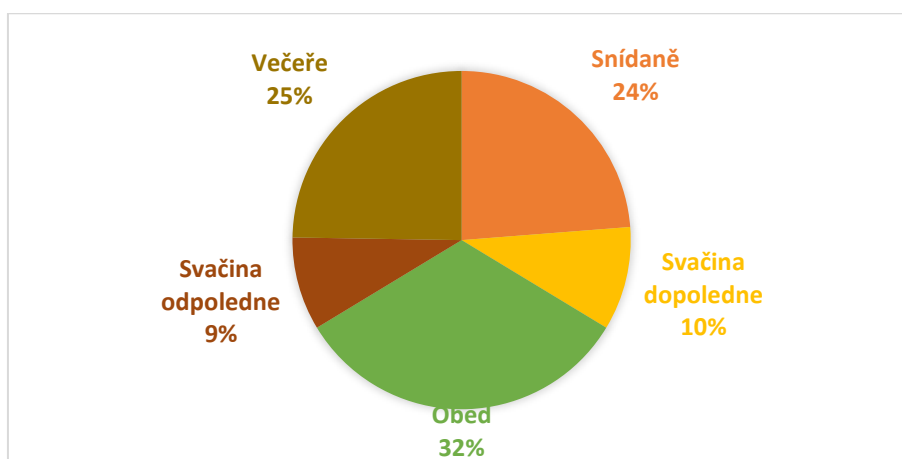
	Průměrný příjem	Poměr k cíli
Energie	8358 kJ	93 %
Sacharidy	320,7 g	100 %
Cukry	134,7 g	249 %
Tuky	69,8 g	107 %
Bílkoviny	58,3 g	83 %
Vláknina	58,3 g	213 %
Vitamin D	0,0 µg	0 %
Vitamin B₁₂	0,0 µg	0 %

Na obrázku 2 je vyobrazeno rozložení energie. Podíl tuků by neměl překročit 30 %, v případě této sestavy je to 29 %, bílkoviny by se měly podílet na denním příjmu 9-11 %, zde je to 11 %, podíl sacharidů by měl být více než 50 %, v tomto případě je to 59 %. Příjem bílkovin na kilogram hmotnosti je 1,0 g/kg – odpovídá normě. V rozložení energie může patřit do kategorie ostatní polyoly, vláknina a organické kyseliny.



Obr. 2: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladou ženu s mírnou zátěží

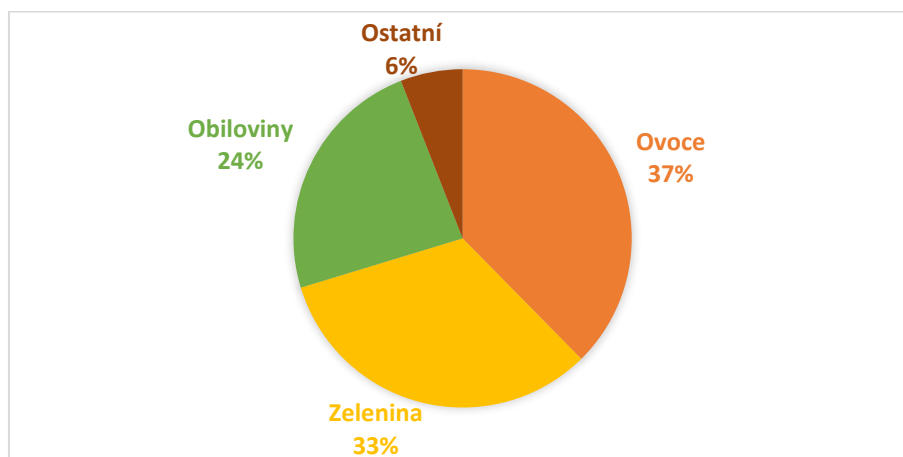
Na obrázku 3 je zobrazeno rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku. Toto rozložení odpovídá stanoveným cílům. Snídaně by měla tvořit 20-25 %, dopolední svačina 5-10 %, oběd 30-35 %, svačina odpoledne 5-10 % a večeře 25-30 %.



Obr. 3: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladou ženu s mírnou zátěží

Na obrázku 4 je rozložení skupin potravin podle energie. Při srovnání s doporučeným poměrem podle Vita talíře se může zdát, že je přijímáno více ovoce a zeleniny, než je doporučováno na úkor ostatních skupin. Podle rozdělení Vita talíře by ovoce a zelenina měli tvořit 55 %, zde je to o 15 % více. Je to ale způsobeno z velké míry tím, že program neuvažuje luštěniny, semena a ořechy, jejichž podíl na denním příjmu by měl tvořit 20 %, jako samostatnou kategorii potravin a jsou rozdělovány právě mezi ovoce a zeleninu. Stejně tak do kategorie ostatní nespádají stejné potraviny z programu i z doporučení podle Vita talíře, zde se jedná zejména o sladidla a superpotraviny. Podíl kategorie ostatní na denním příjmu by

měl tvořit 5 %, zde je to 6 %. Obiloviny by měly tvořit 20 % Vita talíře, v případě jídelníčku sestaveného pro mladou ženu s mírnou zátěží je to 24 %. Na základě těchto poznatků lze složení sestaveného jídelníčku označit za uspokojivé.



Obr. 4: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladou ženu s mírnou zátěží

7.2 Vyhodnocení jídelníčku pro ženy v mladém věku se střední zátěží

Druhý jídelníček byl sestaven pro dvacetiletou ženu s hmotností 60 kg a výškou 165 cm, BMI je 22, což je ideální váha. Hodnota PAL je 1,9, což odpovídá činnosti převážně ve stoje a v chůzi. V tabulce 5 jsou uvedeny cíle příjmu pro ženu v mladém věku se střední zátěží.

Tab. 5: Cíle příjmu pro ženy v mladém věku se střední zátěží

Energie (kJ)	Sacharidy (g)	Cukry (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)
10 000	352	60	75	75

Jídelníček je uvedený v příloze 3. Tento jídelníček byl sestaven tak, aby snídaně obsahovala různé raw snídaňové kaše, svačina dopoledne různá smoothie, svačina odpoledne raw tyčinky (zejména proteinové), obědy a večere rozmanité recepty inspirované kuchařkami [27,31,55-57].

V tabulce 6 je přehled vyhodnocení vybraných nutrientů. Jedná se o týdenní průměr. Přehled všech vyhodnocených nutrientů je uveden v příloze 4.

Energii se podařilo naplnit na 95 %. Cíl příjmu byl stanoven na 10 000 kJ, průměrně bylo denně přijímáno 9 527 kJ.

Příjem bílkovin je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 75 g, příjem byl 69,8 g, v poměru k cíli je to 93 %.

Pro optimální přívod všech esenciálních aminokyselin je třeba zdroje bílkovin vhodně kombinovat a chybějící esenciální aminokyseliny doplňovat. Vyhodnocení jídelníčku ukázalo následující poměr přijímaných esenciálních aminokyselin k DDD: arginin 72 %, tryptofan 62 %, fenylalanin 56 %, histidin 46 %, threonin 49 %, isoleucin 42 %, leucin 44 %, lysin 38 %, methionin 32 %, valin 50 %. Příjem esenciálních aminokyselin tedy představuje nedostatek průměrné doporučené dávky.

Příjem tuku je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 75 g, příjem byl 81,4 g, v poměru k cíli je to 109 %.

Příjem nasycených mastných kyselin (SAFA) byl 18,7 g, cíl byl stanoven na 20 g, v poměru k cíli je to 94 %. Příjem polynasycených mastných kyselin (PUFA) byl 16 g a mononasycených mastných kyselin (MUFA) byl 22,3 g. Transmastné kyseliny nebyly přijímány. Poměr omega 3 a omega 6 PUFA je 1:3, což odpovídá doporučenému rozmezí mezi 1:1 do 1:5. Poměr SAFA/PUFA/MUFA je 1:0,9:1,2 neodpovídá doporučenému poměru 1:1,4:0,6.

Příjem sacharidů se podařilo pokrýt z 99 %. Cíl byl stanoven na 352 g, příjem byl 347,9 g. Příjem cukru představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cukry se rozumí jednoduché sacharidy (monosacharidy, disacharidy), přírodní i umělé. Cíl příjmu byl stanoven na 60 g, příjem byl 170,9 g, v poměru k cíli je to 249 %.

Příjem vlákniny představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cíl příjmu byl stanoven na 25 g, příjem byl 53,2 g, v poměru k cíli je to 285 %.

Příjem sodíku, hořčíku a manganu představuje nadbytek doporučené dávky. Příjem železa, fosforu, draslíku, vápníku, selenu, mědi a zinku je v normálu.

Taktéž vyšší příjem vitamínu B₁ (thiamin) - 172 % DDD, vitamínu B₂ (riboflavin) - 158 % DDD, vitamínu B₃ (niacin) - 178 % DDD, vitamínu B₅ (kyselina pantotenová) - 142 %, vitamínu C – 589 % DDD a vitamínu K - 959 % DDD, nepředstavuje riziko.

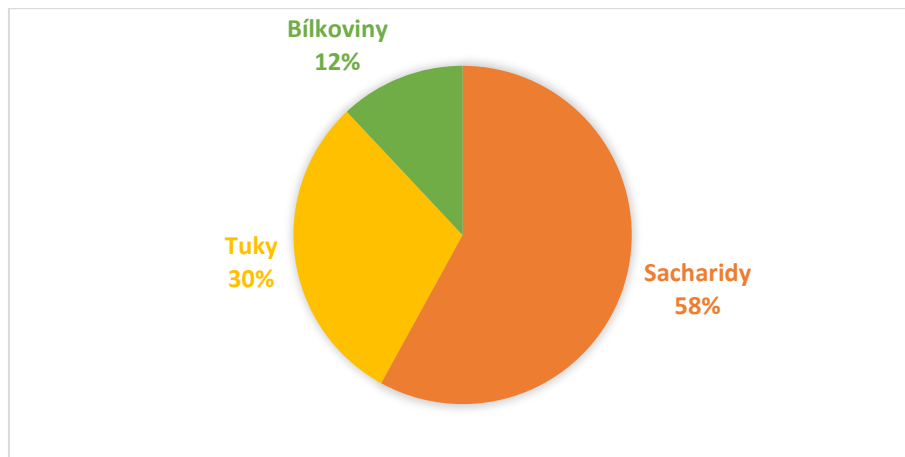
Byl přijímán nedostatek vitamínu B₆ (pyridoxin) – 24 % DDD. Příjem kyseliny listové rovněž představuje nedostatek průměrné doporučené dávky (12 %). A příjem cholinu také představuje nedostatek průměrné doporučené dávky, která je u žen 425 mg, příjem cholinu byl 135,3 mg, v poměru k doporučené denní dávky 32 %.

Z vyhodnocení vyplynula nepřítomnost cholesterolu, vitamínů A, D a B₁₂.

Tab. 6: Vyhodnocení vybraných nutričních jídelníčku pro ženy v mladém věku se střední zátěží

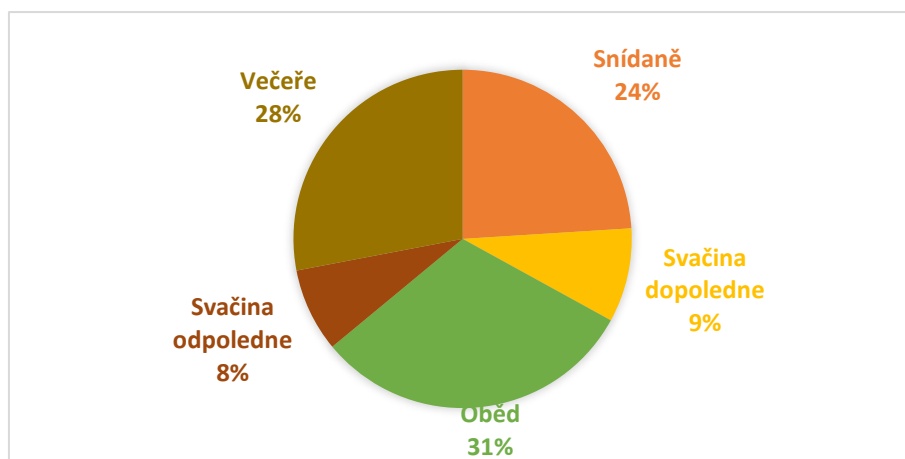
	Průměr	Poměr k cíli
Energie	9527 kJ	95 %
Sacharidy	347,9 g	99 %
Cukry	170,9 g	285 %
Tuky	81,4 g	109 %
Bílkoviny	69,8 g	93 %
Vláknina	62,4 g	250 %
Vitamin D	0,0 µg	0 %
Vitamin B₁₂	0,0 µg	0 %

Na obrázku 5 je vyobrazeno rozložení energie. Podíl tuků by neměl překročit 30 %, bílkoviny by se měly podíl na denním příjmu 9-11 %, zde je to 12 %, podíl sacharidů by měl být více než 50 %, v tomto případě je to 58 %. Příjem bílkovin na kilogram hmotnosti je 1,2 g/kg – odpovídá normě.



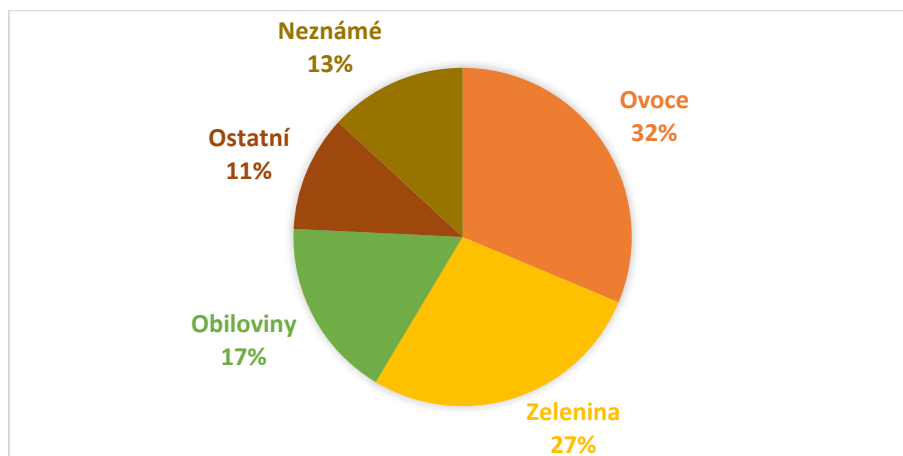
Obr. 5: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladou ženu se střední zátěží

Na obrázku 6 je zobrazeno rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku. Toto rozložení odpovídá stanoveným cílům.



Obr. 6: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladou ženu se střední zátěží

Na obrázku 7 je rozložení skupin potravin podle energie. Při srovnání s doporučeným poměrem podle Vita talíře je přijímáno o 4 % více ovoce a zeleniny. Je nutné zdůraznit, že program neuvažuje luštěniny, semena a ořechy, jejichž podíl na denním příjmu by měl tvořit 20 %, jako samostatnou kategorii potravin a jsou rozdělovány právě mezi ovoce a zeleninu, stejně tak do kategorie ostatní nespádají stejné potraviny z programu i z doporučení podle Vita talíře, zde se jedná zejména o sladidla a superpotraviny. Podíl kategorie ostatní na denním příjmu by měl tvořit 5 %, zde je to 11 %. Obiloviny by měly tvořit 20 % Vita talíře, v případě jídelníčku sestaveného pro mladou ženu se střední zátěží je to 17 %. Část tvoří kategorie neznámé, kde jsou zahrnuty raw výrobky, která zaujímá 13 %.



Obr. 7: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladou ženu se střední zátěží

7.3 Vyhodnocení jídelníčku pro muže v mladém věku s mírnou zátěží

Třetí jídelníček byl sestaven pro dvacetiletého muže s hmotností 74 kg a výškou 176 cm, BMI je 23,9, což je ideální váha. Hodnota je PAL 1,5, což odpovídá výlučně sedavému způsobu života bez volnočasové aktivity. V tabulce 7 jsou uvedeny cíle příjmu pro muže v mladém věku s mírnou zátěží.

Tab. 7: Cíle příjmu pro muže v mladém věku s mírnou zátěží

Energie (kJ)	Sacharidy (g)	Cukry (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)
11 000,2	408	65	75	80

Jídelníček je uvedený v příloze 5. Jedná se o jídelníček živé stravy, je sestavený z velké části za pomoci kuchařek živé stravy [55,56]. Dopolední a odpolední svačina jsou zde většinou raw výrobky.

V tabulce 8 je přehled vyhodnocení vybraných nutrientů. Jedná se o týdenní průměr. Přehled všech vyhodnocených nutrientů je uveden v příloze 6.

Energii se podařilo naplnit na 91 %. Cíl příjmu byl stanoven na 11 000,2 kJ, průměrně bylo denně přijímáno 9 978 kJ.

Příjem bílkovin je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 80 g, příjem byl 75 g, v poměru k cíli je to 94 %.

Pro optimální přívod všech esenciálních aminokyselin je třeba zdroje bílkovin vhodně kombinovat a chybějící esenciální aminokyseliny doplňovat. Vyhodnocení jídelníčku ukázalo následující poměr přijímaných esenciálních aminokyselin k DDD: arginin 74 %, tryptofan 55 %, fenylyalanin 58 %, histidin 45 %, threonin 46 %, isoleucin 40 %, leucin 38 %, lysin 33 %, methionin 32 %, valin 45 %. Příjem esenciálních aminokyselin tedy představuje nedostatek průměrné doporučené dávky.

Příjem tuku je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 75 g, příjem byl 81,7 g, v poměru k cíli je to 109 %.

Příjem nasycených mastných kyselin (SAFA) byl 14 g, cíl byl stanoven na 20 g, v poměru k cíli je to 70 %. Příjem polynasycených mastných kyselin (PUFA) byl 17,2 g a mononasycených mastných kyselin (MUFA) byl 20,4 g. Transmastné kyseliny nebyly přijímány. Poměr omega 3 a omega 6 PUFA je 1:4, což odpovídá doporučenému rozmezí mezi 1:1 do 1:5. Poměr SAFA/PUFA/MUFA je 1:1,2:1,5 neodpovídá doporučenému poměru 1:1,4:0,6.

Příjem sacharidů je v normálu. Cíl byl stanoven na 408 g, příjem byl 360,2 g, v poměr k cíli tedy 88 %. Příjem cukru představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cukry se rozumí jednoduché sacharidy (monosacharidy, disacharidy), přírodní i umělé. Cíl příjmu byl stanoven na 65 g, příjem byl 203,6 g, v poměru k cíli je to 313 %.

Příjem vlákniny představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cíl příjmu byl stanoven na 38 g, příjem byl 62,8 g, v poměru k cíli je to 165 %.

Příjem sodíku, hořčíku a manganu představuje nadbytek doporučené dávky. Příjem draslíku, fosforu, železa, mědi a zinku je v normálu. Příjem vápníku a selenu představuje nedostatek průměrné doporučené dávky.

Taktéž vyšší příjem vitamínu B₁ (thiamin) - 233 % DDD, vitamínu B₂ (riboflavin) - 228 % DDD, vitamínu B₃ (niacin) - 243 % DDD, vitamínu B₅ (kyselina pantotenová) – 145 %, vitamínu K - 254 % DDD, vitamínu C – 571%, nepředstavuje riziko.

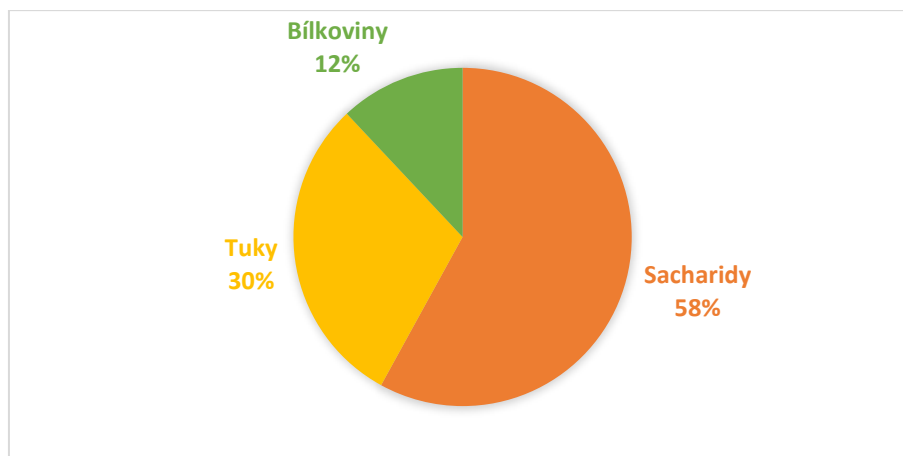
Byl přijímán nedostatek vitamínu A (retinol) - 59 % DDD, vitamínu D - 41 % DDD, vitamínu B₆ (pyridoxin) – 36 % DDD, kyseliny listové – 16 % DDD a cholinu – 25 % DDD. Byl přijímán dostatek beta karotenu, který je přijímán z potravy v nezměněné formě a v různých tkáních může být přeměně na vitamin A.

Z vyhodnocení vyplynula nepřítomnost cholesterolu, vitamínu B₁₂.

Tab. 8: Vyhodnocení vybraných nutrientů jídelníčku pro muže v mladém věku s mírnou zátěží

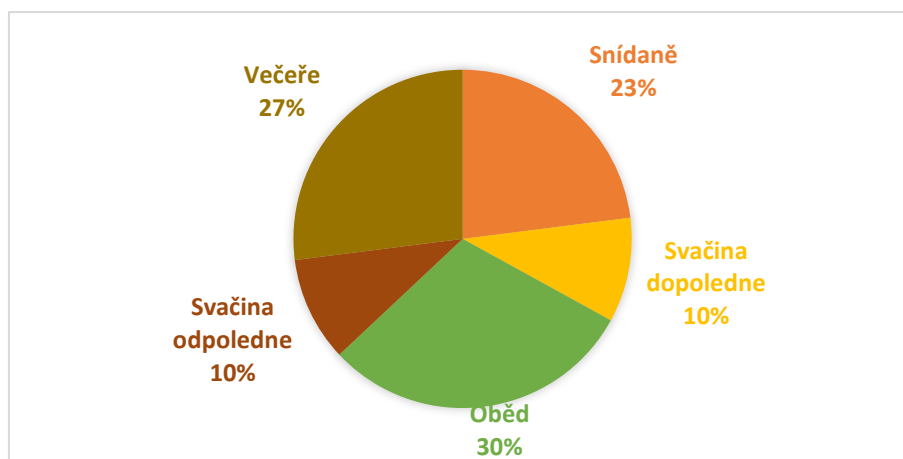
	Průměr	Poměr k cíli
Energie	9 978 kJ	91 %
Sacharidy	360,2 g	88 %
Cukry	203,6 g	313 %
Tuky	81,7 g	109 %
Bílkoviny	75 g	94 %
Vláknina	62,8 g	165 %
Vitamin D	2,1 µg	41 %
Vitamin B₁₂	0,0 µg	0 %

Na obrázku 8 je vyobrazeno rozložení energie. Podíl tuků by neměl překročit 30 %, bílkoviny by se měly podílet na denním příjmu 9-11 %, podíl sacharidů by měl být více než 50 %. Příjem bílkovin na kilogram hmotnosti je 1,0 g/kg, což odpovídá normě.



Obr. 8: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladého muže s mírnou zátěží

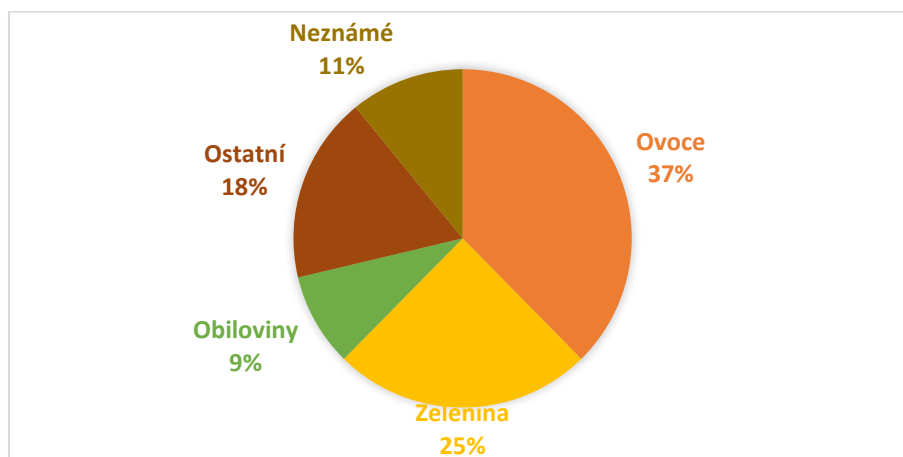
Na obrázku 9 je zobrazeno rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku. Toto rozložení odpovídá stanoveným cílům.



Obr. 9: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladého muže s mírnou zátěží

Na obrázku 10 je rozložení skupin potravin podle energie. Podle rozdělení Vita talíře by ovoce a zelenina měly tvořit 55 %, zde je to 62 %. Opět platí, že program neuvažuje luštěniny, semena a ořechy, jejichž podíl na denním příjmu by měl tvořit 20 %, jako samostatnou kategorii potravin a jsou rozdělovány mezi ovoce a zeleninu. Stejně tak do kategorie ostatní nespádají stejné potraviny z programu i z doporučení podle Vita talíře, zde se jedná zejména o sladidla a superpotraviny. Podíl kategorie ostatní na denním příjmu by měl tvořit 5 %, zde je to 18 %. Obiloviny by měly tvořit 20 % Vita talíře, v případě jídelníčku sestaveného pro mladého muže s mírnou zátěží je to pouze 9 %. Bylo by vhodné do jídelníčku zařadit více obilovin. Do kategorie neznámé, která tvoří 11 % jídelníčku, náleží výrobky jako například

kekry, cookies, tyčinky. Jejich složení je rozdílné sušené ovoce, ořechy, semena, obiloviny, sladidla a tak dále. V případě tohoto jídelníčku 29 % tvoří potraviny zařazené do kategorií ostatní a neznámé, což zkrusluje výsledky.



Obr. 10: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladého muže s mírnou zátěží

7.4 Vyhodnocení jídelníčku pro muže v mladém věku se střední zátěží

Čtvrtý jídelníček byl sestaven pro dvacetiletého muže s hmotností 74 kg a výškou 176 cm, BMI je 23,9, což je ideální váha. Hodnota je PAL 1,9, což odpovídá činnosti převážně ve stoje a v chůzi. V tabulce 9 jsou uvedeny cíle příjmu pro muže v mladém věku se střední zátěží.

Tab. 9: Cíle příjmu pro muže v mladém věku se střední zátěží

Energie (kJ)	Sacharidy (g)	Cukry (g)	Tuky (g)	Bílkoviny (g)
12 000,1	440	71	85	85

Jídelníček je uvedený v příloze 7. Jedná se o jídelníček živé stravy, je sestavený z velké části za pomoci kuchařek živé stravy [27,31,58,59]. Byl sestaven tak, že na snídani je raw ovesná nebo pohanková kaše s různými druhy ovoce, ořechy nebo semeny a džus, na dopolední svačinu smoothie, odpolední svačina není pevně daná – mohou to být kekry, ovoce nebo jiná rychle připravená svačina, k obědu a večeri byly vybrány další recepty.

V tabulce 10 je přehled vyhodnocení vybraných nutrientů. Jedná se o týdenní průměr. Přehled všech vyhodnocených nutrientů je uveden v příloze 8.

Energii se podařilo naplnit na 92 %. Cíl příjmu byl stanoven na 12 000,1 kJ, průměrně bylo denně přijímáno 11 072 kJ.

Příjem bílkovin je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 85 g, příjem byl 80,3 g, v poměru k cíli je to 94 %.

Pro optimální přívod všech esenciálních aminokyselin je třeba zdroje bílkovin vhodně kombinovat a chybějící esenciální aminokyseliny doplňovat. Vyhodnocení jídelníčku ukázalo následující poměr přijímaných esenciálních aminokyselin k DDD: arginin 88 %, tryptofan 71 %, fenylalanin 68 %, histidin 52 %, threonin 56 %, isoleucin 49 %, leucin 49 %, lysin 43 %, methionin 42 %, valin 58 %. Příjem esenciálních aminokyselin tedy představuje kromě argininu nedostatek průměrné doporučené dávky.

Příjem tuku je v normálu. Cíl příjmu byl stanoven na 85 g, příjem byl 93,8 g, v poměru k cíli je to 110 %.

Příjem nasycených mastných kyselin (SAFA) byl 13,5 g, cíl byl stanoven na 20 g, v poměru k cíli je to 68 %. Příjem polynasycených mastných kyselin (PUFA) byl 19,1 g a mononasycených mastných kyselin (MUFA) byl 31,9 g. Transmastné kyseliny nebyly přijímány. Poměr omega 3 a omega 6 PUFA je 1:4, což odpovídá doporučenému rozmezí mezi 1:1 do 1:5. Poměr SAFA/PUFA/MUFA 1:1,4:2,4 neodpovídá doporučenému poměru 1:1,4:0,6.

Příjem sacharidů je v normálu. Cíl byl stanoven na 440 g, příjem byl 409,4 g, v poměru k cíli je to 93 %. Příjem cukru představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cukry se rozumí jednoduché sacharidy (monosacharidy, disacharidy), přírodní i umělé. Cíl příjmu byl stanoven na 71 g, příjem byl 227 g, v poměru k cíli je to 320 %.

Příjem vlákniny představuje nadbytek průměrné doporučené dávky. Cíl příjmu byl stanoven na 38 g, příjem byl 67,2 g, v poměru k cíli je to 177 %.

Příjem železa, draslíku, hořčíku, manganu a fosforu představuje nadbytek doporučené dávky. Příjem vápníku, sodíku, selenu, mědi a zinku je v normálu.

Vyšší příjem vitamínu B₁ (thiamin) - 224 % DDD, vitamínu B₂ (riboflavin) - 200 % DDD, vitamínu B₃ (niacin) - 205 % DDD, vitamínu B₅ (kyselina pantotenová) - 164 %, vitamínu K - 652 % DDD, vitamínu C – 564 % DDD nepředstavuje riziko.

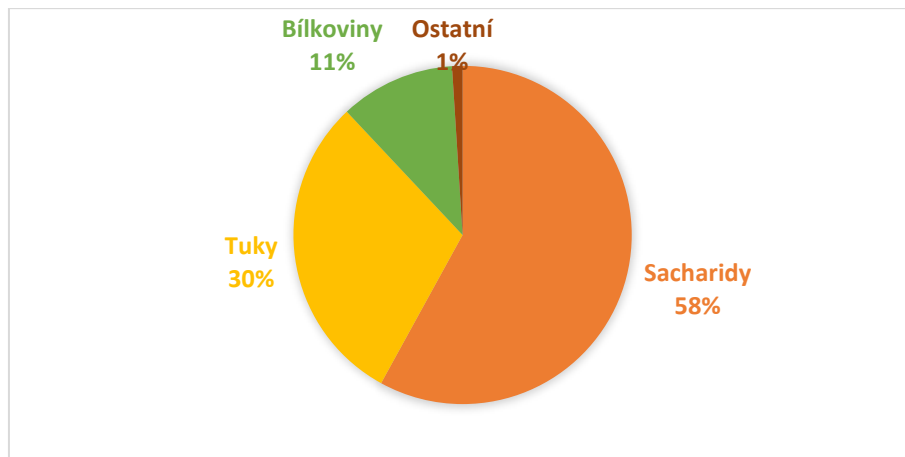
Byl přijímán nedostatek vitamínu A (retinol) - 66 % DDD, vitamínu B₆ – 36 % DDD a kyseliny listové – 10 % DDD a cholinu – 36 % DDD. Byl přijímán nadbytek beta karotenu, který je přijímán z potravy v nezměněné formě a v různých tkáních může být přeměněn na vitamin A.

Z vyhodnocení vyplynula nepřítomnost cholesterolu, vitamínů D a B₁₂.

Tab. 10: Vyhodnocení vybraných nutrientů jídelníčku pro muže v mladém věku se střední zátěží

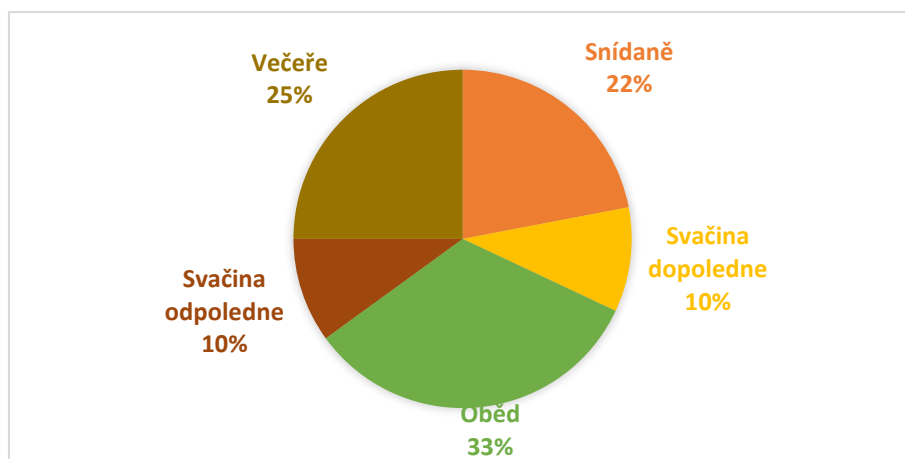
	Průměr	Poměr k cíli
Energie	11 072 kJ	92 %
Sacharidy	409,8 g	93 %
Cukry	227,0 g	320 %
Tuky	93,8 g	110 %
Bílkoviny	80,3 g	94 %
Vláknina	67,2 g	177 %
Vitamin D	0,0 µg	0 %
Vitamin B₁₂	0,0 µg	0 %

Na obrázku 11 je vyobrazeno rozložení energie. Podíl tuků by neměl překročit 30 %, bílkoviny by se měly podílet na denním příjmu 9-11 %, podíl sacharidů by měl být více než 50 %. Ostatní zahrnuje alkohol, polyoly, vlákninu a organické kyseliny. Rozložení energie jídelníčku pro mladého muže se střední zátěží je správné. Příjem bílkovin na kilogram hmotnosti je 1,1 g/kg – odpovídá normě.



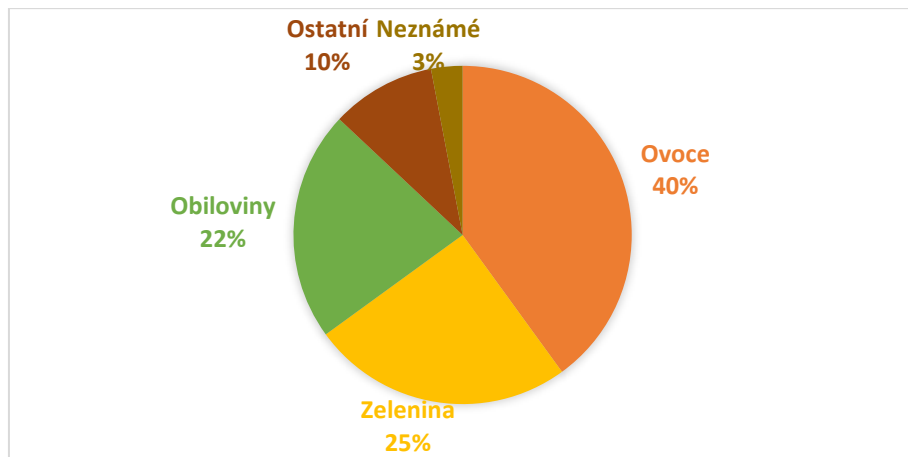
Obr. 11: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladého muže se střední zátěží

Na obrázku 12 je zobrazeno rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku. Toto rozložení odpovídá stanoveným cílům.



Obr. 12: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladého muže se střední zátěží

Na obrázku 13 je rozložení skupin potravin podle energie. Podle rozdělí Vita talíře by ovoce a zelenina měli tvořit 55 %, zde je to o 10 % více. Program neuvažuje luštěniny, semena a ořechy, jejichž podíl na denním příjmu by měl tvořit 20 %, jako samostatnou kategorii potravin a jsou rozdělovány právě mezi ovoce a zeleninu. Do kategorie ostatní také nespádají stejné potraviny z programu i z doporučení podle Vita talíře, zde se jedná zejména o sladidla a superpotraviny. Podíl kategorie ostatní na denním příjmu by měl tvořit 5 %, zde je to 10 %. Obiloviny by měly tvořit 20 % Vita talíře, zde je to 22 %. Kategorie neznámé tvoří pouze 3 %, kde se opět jedná o raw výrobky. Na základě těchto poznatků lze složení sestaveného jídelníčku označit za uspokojivé.



Obr. 13: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladého muže se střední zátěží

8 DISKUZE

Bakalářská práce se zabývala raw stravou ve výživě člověka. Podařilo se nashromáždit dostatečné množství zdrojů pro její zpracování. Bylo čerpáno z knih, článků v časopisech, ze závěrečných prací i elektronických zdrojů. Mnoho zdrojů je ale dílem zastánců tohoto alternativního způsobu stravování a údaje jsou někdy irelevantní. Rizika spojená s tímto způsobem stravování jsou v nich mnohdy opomíjena, zlehčována nebo zcela vyvracena. Tato bakalářská práce přináší ucelený pohled na problematiku a je podložena vyhodnocenými jídelníčky, předkládá výhody, ale zároveň upozorňuje na rizika spojená s tímto alternativním směrem stravování. Může sloužit k informačním účelům, v žádném případě nemá sloužit jako odborná rada.

Tento výzkum měl několik omezení. Zaprvé, skutečný obsah nutrientů v potravinách je proměnlivý. Obsah živin je ovlivněn například kvalitou půdy, kde rostlina vyrostla, podmínkami jako slunce a vláha půdy, různými odrůdami rostlin, zralostí, délcí skladování. Toto nebylo při vyhodnocování možné zohlednit. Zadruhé, způsob přípravy (odšťavňování, namáčení, nakličování) mnohdy nelze v jídelničkách zohlednit. Zatřetí, program neobsahuje v databázi všechny potraviny. U potraviny, které jsou do programu přidávány, je možnost zadat pouze základní údaje, což může značně zkreslovat výsledky výzkumu, zvláště pokud by jídelniček byl sestaven z potravin, kde nejsou vždy dostupné kompletní informace o všech obsažených živinách. Začtvrté, program nevyhodnocuje příjem jódu, který je udáván jako prvek, který není v raw stravě dostatečně zastoupen. Jód je esenciální prvek, jehož potřebné množství je malé, přesto je pro život naprosto nezbytný. [60]

V práci byly sestaveny čtyři týdenní jídelničky o pěti denních chodech, přičemž žádný z nich se neopakuje. Pro účely bakalářské práce bylo sesbíráno, modifikováno nebo sestaveno celkem 140 receptů. Volně dostupné vzorové jídelničky raw stravy jsou mnohdy naprosto nevyhovující základním pravidlům racionální stravy. Jídelničky v této bakalářské práci byly na těchto pravidlech naopak postaveny.

Nabízí se možnosti dalšího zkoumání. Experiment by bylo možné rozšířit o další vzorek populace a vyhodnotit jídelničky pro další fyziologické skupiny nebo konkrétní osoby. Výzkum by šlo rozšířit o zkoumání jednotlivých přístupů v raw stravě, např. stravování se

pouze lokálními a sezonními potravinami nebo stravování se s použitím pravidel kombinování potravin.

V nevhodně sestavené stravě mohou chybět důležité nutrienty. To platí i pro běžně se stravující populaci. U tohoto způsobu stravování je ještě daleko více si třeba hlídat skladbu jídelníčku. Jelikož může být obtížné dodržovat vyvážený jídelníček, existuje možnost suplementace.

Doporučení je suplementovat vitamin B₁₂ a D. Nejspolehlivějším způsobem suplementace jsou výživové doplňky v tabletové formě. Vitamin B₁₂ patří do skupiny kobalaminů, je důležitý pro správný vývoj centrální nervové soustavy, syntézu DNA a proteinů. Vitamin D patří do skupiny v tučích rozpustných vitaminů. Pomáhá udržovat optimální hladiny vápníku a fosforu v krvi. Zvyšuje vstřebávání vápníku ze střeva, snižuje jeho vylučování ledvinami a je důležitý pro mineralizaci kostí a zubů, svalové kontrakce a nervovou signalizaci [61,62]. Vitaminy B₁₂ a D nebyly potravou přijímány. Vedle toho byl přijímán nedostatek kyseliny listové, vitaminu B₆ a cholinu. Měly by být rovněž doplněny formou výživových doplňků.

Příjem bílkovin u výživových směrů podobných raw stravě bývá diskutovaným tématem. Výzkum ukázal, že bílkovin bylo přijímáno dostatečně dle výživových doporučení. Vhodně sestavená strava tedy umožňuje dostatečný příjem bílkovin. Příjem aminokyselin se ale pohyboval pouze okolo 50 % DDD.

Při konzumaci raw stravy jsou rizika, která nelze správně sestaveným jídelníčkem eliminovat. Rizika si nesou i jednotlivé skupiny potravin. Z důvodu nízkých teplot vzniká riziko alimentárních nákaz. Náročnější může být také trávení u mnoha oslabených jedinců, starších lidí nebo osob po nemoci.

Tento způsob stravování může být pro některé lidi nebezpečný a namáhavý. Dodržení navrhnutého stravovacího plánu je náročné na přípravu. Důvodem může být časová náročnost přípravy, kdy se potraviny nechávají naklíčit nebo namočit nebo se naopak suší.

ZÁVĚR

Bakalářská práce se skládá z literární rešerše a praktické části. V teoretické části byl vymezen nekonvenční výživový směr, byla popsána raw food potravinová pyramida a Vita talíř, byly představeny metody kulinárních úprav, a byl charakterizován vliv konzumace raw stravy včetně možných zdravotních a nutričních rizik, ale i její výhody. V praktické části byla vypracována metodika sestavení jídelníčku v rámci alternativního stravování. Byly sestavené týdenní jídelníčky o pěti denních chodech pro vybrané čtyři fyziologické skupiny – ženy v mladém věku s mírnou zátěží, ženy v mladém věku se střední zátěží, muže v mladém věku s mírnou zátěží a muže v mladém věku se střední zátěží, které byly následně nutričně a energeticky vyhodnoceny v nutričním programu NutriPro. Byly zmíněny limity výzkumu, přínosy práce, možnosti dalšího zkoumání, zhodnoceny výsledky a formulovány závěry na základě nutričního a energetického hodnocení plánu syrové stravy.

Při sestavování jídelníčku byly uplatněny zásady racionální výživy. Vyhodnocení jídelníčků ukázalo, že raw strava při správně sestaveném jídelníčku může být energeticky dostačující. Kromě dostatečného energetického příjmu bylo vždy dodrženo doporučené rozložení energie na sacharidy, bílkoviny a tuky. Dále bylo dodrženo správné rozložení energie v jednotlivých denních jídlech.

Při vyhodnocení byla ale potvrzena nutriční rizika, která si sebou nese konzumace raw stravy. Na základě tohoto vyhodnocení byla navržena suplementace chybějících nutrientů – vitaminů D, B₁₂ a B₆, kyseliny listové a cholinu. Konzumace raw stravy však má i další rizika, které nelze ovlivnit správně sestaveným jídelníčkem. Tento způsob stravování může být pro některé lidi nebezpečný a namáhavý.

V práci bylo shromážděno 140 receptů, práce přináší ucelený pohled na problematiku a je podložena vyhodnocenými jídelníčky, předkládá výhody, ale zároveň upozorňuje na rizika a může sloužit k informačním účelům. Nabízí se možnost dalšího zkoumání rozšířením výzkumu o další vzorek populace vyhodnocením jídelníčků pro další fyziologické skupiny nebo konkrétní osoby. Výzkum by šlo rozšířit o zkoumání jednotlivých přístupů v raw stravě.

POUŽITÉ ZDROJE

- [1] RUSSO, Runthann. *Syrová strava jako životní styl: Filosofie a výživa v pozadí syrové a zdravé stravy*. 1. vyd. Olomouc: Fontána, 2012. ISBN 978-80-7336-5.
- [2] ADAMOVIČ, Jitka. *Raw pro zdraví a krásu*. 1. vyd. Praha: Smart Press, 2016. ISBN 978-80-87049-78-5.
- [3] Syrová strava. *Syrová strava, Cesta ke zdraví a vitalitě* [online]. Praha: Syrová strava, 2017 [cit. 2019-09-17]. Dostupné z: <http://www.syrova-strava.cz>
- [4] RAWmarket.cz. *Co to je RAW food?* [online] [cit. 2019-09-17] Dostupné z: <https://www.rawmarket.cz/raw-food>
- [5] HANUŠKOVÁ, Daniela, Jana SPÁČILOVÁ, Aneta POHOŘALÁ a Halina MATĚJOVÁ. *Raw food versus cooked food aneb syrová strava versus vařená strava. Výživa a potraviny*. Praha: Výživaservis, 2017. ISSN 1211-846X.
- [6] ŠŤASTNÝ, Ondřej. *Živá strava a její vliv na zdraví*. Liberec: Technická univerzita v Liberci, Fakulta přírodovědně-humanitní a pedagogická, 2013. Bakalářská práce. Vedoucí práce Lada Čuříková
- [7] Apetitonline.cz. *V Ostravě otevřela první raw cukrárna*. [online] [cit. 2020-03-25] <https://www.apetitonline.cz/novinky/v-ostrove-otevrela-prvni-raw-cukrarna>
- [8] MyRaw Café. *MyRaw Café – úvod*. [online] [cit. 2020-03-25] Dostupné z: <https://www.myraw.cz/>
- [9] SLUNCE, centrum rostlinné stravy. *Restaurant Slunce – O nás*. [online] [cit. 2020-03-25] Dostupné z: <http://restaurantslunce.cz/index.php/o-nas>
- [10] bistRAW & TEA. *bistRAW & TEA: Londýnská 30*. [online] [cit. 2020-03-25] Dostupné z: <http://bistraw.cz/>
- [11] Raw food vegan restaurace Praha Chodov, Černý Most, Liberec. *O nás*. [online] [cit. 2020-03-25] Dostupné z: <https://www.bistrawveg.cz/raw-bistro-restaurace-rawcko>
- [12] Vegmania.cz. *RAW with Love*. [online] [cit. 2020-03-25] Dostupné z: <https://www.vegmania.cz/restaurace/raw-love-brno>

- [13] Kwanbunjan et. Al. *Lifestyle and health aspects of raw food eaters*. J Trop Med Parasitol, 2000.
- [14] Tým rehabilitace.info. *Vitariánství a zdraví – rizika, strava a jídelníček*. [online] [cit. 2019-01-17] <https://www.rehabilitace.info/vyziva-a-jidlo/vitarianstvi-a-zdravi-rizika-strava-a-jidelnicek/>
- [15] Lifefood. *Majitelka Lifefoodu Tereza o raw food a zdravém stravování*. [online] [cit. 2019-01-17] https://www.lifefood.cz/cz_cs/tereza-o-raw-food-a-zdravem-stravovani
- [16] BOUTENKO, Victoria. *12 kroků k syrové stravě: Jak skoncovat se závislostí na vařeném jídle*. 1. vyd. Praha: Pragma, 2011. ISBN 978-80-7349-203-8.
- [17] Vím, co jím. *Potravinová pyramida – návod na zdravý životní styl*. [online]. [cit. 2019-09-17]. Dostupné z: https://www.vimcojim.cz/magazin/clanky/o-vyzive/Potravinova-pyramida---navod-na-zdravy-zivotni-styl__s10010x7938.html
- [18] SKARKOVÁ, Anežka. *Mikrobiologický pohled na tzv. raw food (syrovou stravu)*. Brno: Masarykova univerzita, Lékařská fakulta, 2017. Bakalářská práce. Vedoucí práce Danuše Lefnerová
- [19] MITCHELL, Lawrence. *The raw food diet 101*. In: Raw Energy [online]. [cit. 2019-09-17]. Dostupné z: <https://getrawenergy.co/raw-food-diet-101/>
- [20] Food.fitness. *The Raw Food Diet*. [online]. [cit. 2019-09-17]. Dostupné z: <https://www.food.fitness/raw-food-diet/>
- [21] SLIMÁKOVÁ, Margit. *USDA nahradila výživovou pyramidu talířem*. [online]. [cit. 2019-09-17]. Dostupné z: <https://www.margit.cz/novinky-usda/>
- [22] HÁJKOVÁ, Eva. *Hravě o živé stravě*. 1. vyd. Turnov: Tiskárna Zaplatílek, 2015. ISBN 978-80-260-8571-3.
- [23] HANUŠOVÁ, Daniela, Jana SPÁČILOVÁ. *Raw dieta aneb je zdravá syrová strava?* [online]. [cit. 2020-01-17] <http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2016/10/RAW-FOOD.pdf>

- [24] Lifefood. *Přehled všech produktů*. [online]. [cit. 2020-01-17] https://www.lifefood.cz/cz_cs/prehled-vsech-lifefood-produktu
- [25] Společnost pro výživu. *Encyklopedie výživy. Kuchyňská (kulinární úprava potravin)*. [online]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.vyzivaspol.cz/kuchynska-kulinarni-uprava-potravin/>
- [26] Centre of Excellence. *The Raw Food Techniques We Should All Be Using*. [online]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.centreofexcellence.com/the-raw-food-techniques-we-should-all-be-using/>
- [27] BOUTENKO, Victoria. *Zelená pro život: O významu smoothies pro zdraví člověka*. 1. vyd. Plejády, 2016. ISBN 987-80-89801-02-2.
- [28] WALKER, Norman W. *Čerstvé ovocné a zeleninové šťávy*. 1. vyd. Eugenika, 2011. ISBN 978-80-8100-082-9.
- [29] Atranet. *Výhody fermentovaných potravin*. [online]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.atranet.cz/vyhody-fermentovanych-potravin>
- [30] Informační centrum bezpečnosti potravin, Ministerstvo zemědělství. *Fermentace*. [online]. [cit. 2020-04-04]. Dostupné z: <https://www.bezpecnostpotravin.cz/az/termin/92242.aspx>
- [31] Celostní medicína. *Namáčení, klíčení a sušení: Jak probudit ořechy a semínka k životu a proměnit je v lék*. [online]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.celostnimedicina.cz/namaceni-kliceni-a-suseni-jak-probudit-orechy-a-seminka-k-zivotu-a-promenit-je-v-lek.htm>
- [32] PERŠINOVÁ, Eva. *Raw food jako zážitek: Užívej si pestrost živé stravy každý den!* 1. vyd. Praha: Grada Publishing, 2016.
- [33] KRŮŽKOVÁ, Dita. *Proč namáčet semínka, obiloviny, luštěniny a oříšky?* [online]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <https://www.rawsuperfood.cz/rawsuperfood/1-Info-mace-o-RAW-food/7-Naklicovani-seminek-a-lustenin>
- [34] SLIMÁKOVÁ, Margit. *Komu a jak prospívá syrová strava?* [online]. [cit. 2019-08-08]. Dostupné z: <http://www.margit.cz/syrova-strava/>

- [35] ČERVENKA, Libor, Iveta, BROŽKOVÁ a Tereza FIŠEROVÁ. *Jak ovlivňuje teplota pečení kvalitu vitariánské stravy?* [online]. Výživa a potraviny, Společnost pro výživu, 2015. [cit. 2020-02-02]. Dostupné z: http://www.vyzivaspol.cz/wp-content/uploads/2017/12/Vyziva-5_2015_all.pdf
- [36] ORGAN, Chirs a kol. *Phylogenetic rate shifts in feeding time during the evolution of Homo*. PNAS, 2011. [online]. [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <https://www.pnas.org/content/108/35/14555.full>
- [37] SALZBERG, Steven. *The Problem With The Raw Food Movement*. [online]. [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <https://www.forbes.com/sites/stevensalzberg/2016/02/22/whats-really-in-raw-food/>
- [38] BROOKIE, Kate L., Georgia I. BEST, CONNER, Tamlin S. *Intake of Raw Fruits and Vegetables Is Associated With Better Mental Health Than Intake of Processed Fruits and Vegetables*. [online]. [cit. 2019-12-11]. Dostupné z: <https://www.frontiersin.org/article/10.3389/fpsyg.2018.00487>
- [39] SLAVIN, Joanne L., Breathe LLOYD. *Health benefits of fruit and vegetables*. Advances in Nutrition, 2012.
- [40] DAUCHET, L. a kol. *Fruit and Vegetable Consumption and Risk of Coronary Heart Disease: A Meta-Analysis of Cohort Studies*. The Journal of Nutrition, 2006.
- [41] TUSO, Philip J. a kol. *Nutritional Update for Physicians: Plant-Based Diets*. The Permanente Journal, 2013.
- [42] ADZERSEN, Karl-Heinrich a kol. *Raw and Cooked Vegetables, Fruits, Selected Micronutrients, and Breast Cancer Risk: A CaseControl Study in German*. Nutrition and Cancer, 2003.
- [43] GAO, Chang-ming a kol. *Protective effects of raw vegetables and fruit against lung cancer among smokers and ex-smokers: a case control study in the tokai area of Japan*. Jpn. J. Cancer Res., 1993.
- [44] YANG, Ting a kol. *Dietary intakes of fruits and vegetables and lung cancer risk in participants with different smoking status: A meta-analysis of prospective cohort studies*. ASIA PACIFIC JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 2019.

- [45] FENG, Xin-Xin a kol. *Citrus fruit intake and the risk of nasopharyngeal carcinoma*. ASIA PACIFIC JOURNAL OF CLINICAL NUTRITION, 2019.
- [46] JUNG, Su Kyoung a kol. *The effect of raw vegetable and fruit intake on thyroid cancer risk among women: a case–control study in South Korea*. British Journal of Nutrition, 2013.
- [47] AFSHARI, Khashayar a kol. *Natural flavonoids for the prevention of colon cancer: A comprehensive review of preclinical and clinical studies*. Journal of Cellular Physiology, 2019.
- [48] *Referenční hodnoty pro příjem živin*. V ČR 1. vydání. Praha: Společnost pro výživu, 2011. ISBN 978-80-254-6987-3.
- [49] Společnost pro výživu. *Výživová doporučení pro obyvatelstvo České republiky*. [online]. [cit. 2019-30-11]. Dostupné z: <http://www.vyzivaspol.cz/vyzivova-doporuceni-pro-obyvatelstvo-ceske-republiky/>
- [50] ČERMÁK, Bohuslav. *Výživa člověka*. 1. vyd. České Budějovice: Jihočeská univerzita, 2002. ISBN 80-7040-576-7.
- [51] FIŠERA, Miroslav a kol. *Gastronomie: vybrané kapitoly*. 1. vyd. Český Těšín: 2 Theta, 2016. ISBN 9788086380780.
- [52] NutriPro. *Vysoká škola obchodní a hotelová s.r.o, Brno*. [online]. [cit. 2019-11-30]. Dostupné z: <https://nutripro.cz/reference/vysoka-skola-obchodni-a-hotelova-s-r-o-brno>
- [53] NutriPro. *5 důvodů pro používat NutriPro EXPERT*. [online]. [cit. 2019-11-30]. Dostupné z: <https://nutripro.cz/produkty/nutripro-expert>
- [54] NutriPro. *Uživatelská příručka NutriPro Expert 4.0*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <https://www.nutripro.cz/files/Uzivatelaska-prirucka-NutriPro-Expert-4-0.pdf>
- [55] KARCHOVÁ, Barbora. *Rawmania*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <https://rawmania.cz/recepty>
- [56] LUŽNÁ, Zuzana. *Love of Raw: Objevte recepty na zdravé snídaně, hlavní jídla i RAW dezerty*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <https://loveofraw.cz/raw-recepty/>
- [57] Raw recepty. *Raw recepty – syrová strava pro vaše zdraví*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://www.rawrecepty.eu/>

- [58] Syrová strava. *Recepty raw food*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <https://www.syrova-strava.cz/recepty-raw-food/>
- [59] CRAVES, Neto. In: Youtube. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <https://www.youtube.com/user/therawboyespanol>
- [60] Česká veganská společnost. *Jód*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/mineraly/jod/>
- [61] Česká veganská společnost. *Vitamin D*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/vitaminy/vitamin-d/>
- [62] Česká veganská společnost. *Vitamin B12*. [online]. [cit. 2020-01-03]. Dostupné z: <http://veganskaspolecnost.cz/vyziva/vitaminy/b12/>

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1: Vita talíř

Obr. 2: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladou ženu s mírnou zátěží

Obr. 3: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladou ženu s mírnou zátěží

Obr. 4: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladou ženu s mírnou zátěží

Obr. 5: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladou ženu se střední zátěží

Obr. 6: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladou ženu se střední zátěží

Obr. 7: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladou ženu se střední zátěží

Obr. 8: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladého muže s mírnou zátěží

Obr. 9: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladého muže s mírnou zátěží

Obr. 10: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladého muže s mírnou zátěží

Obr. 11: Rozložení energie týdenního jídelníčku pro mladého muže se střední zátěží

Obr. 12: Rozložení energie v jídlech týdenního jídelníčku pro mladého muže se střední zátěží

Obr. 13: Rozložení skupin potravin podle energie jídelníčku pro mladého muže se střední zátěží

SEZNAM TABULEK

Tab. 1: Referenční hodnoty tělesné výšky a tělesné hmotnosti

Tab. 2: Vybrané hodnoty PAL pro různé pracovní činnosti a aktivity ve volném čase

Tab. 3: Cíle příjmu pro ženu v mladém věku s mírnou zátěží

Tab. 4: Vyhodnocení vybraných nutrientů jídelníčku pro ženy v mladém věku s mírnou zátěží

Tab. 5: Cíle příjmu pro ženy v mladém věku se střední zátěží

Tab. 6: Vyhodnocení vybraných nutrientů jídelníčku pro ženy v mladém věku se střední zátěží

Tab. 7: Cíle příjmu pro muže v mladém věku s mírnou zátěží

Tab. 8: Vyhodnocení vybraných nutrientů jídelníčku pro muže v mladém věku s mírnou zátěží

Tab. 9: Cíle příjmu pro muže v mladém věku se střední zátěží

Tab. 10: Vyhodnocení vybraných nutrientů jídelníčku pro muže v mladém věku se střední zátěží

SEZNAM ZKRATEK

BMI (Body Mass Index)

DDD (doporučená denní dávky)

DHA (dokosahexaenová)

EPA (eikosapentaenová)

PAL (physical activity level)

PŘÍLOHY

Příloha 1

Jídelníček:	Den 1	Množství	Energie					
Snídaně								
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		200,00 g	742 kJ					
Kustovnice čínská, goji berry, sušené plody		15,00 g	245 kJ					
Skořice		2,50 g	26 kJ					
Domácí mandlové mléko		500,00 g	355 kJ					
Ovesné vločky, průměr, suché		35,00 g	542 kJ					
	Sacharidy:	96,5 g	VJ: 9,7	Energie: 1910,0 kJ				
Přesnídávka								
Jahody, syrové, průměr		20,00 g	27 kJ					
Borůvky, syrové, průměr		20,00 g	48 kJ					
Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml	10,00 g	205 kJ					
Domácí mandlové mléko		500,00 g	355 kJ					
	Sacharidy:	23,8 g	VJ: 2,4	Energie: 635,3 kJ				
Oběd								
R1*: Zma, quinoa, suché		130,00 g	2001 kJ					
R1*: Rukola, syrová		15,00 g	16 kJ					
R1*: Salát, římský, syrový		25,00 g	18 kJ					
R1*: Polníček, syrový		25,00 g	22 kJ					
R1*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr		130,00 g	98 kJ					
R1*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		80,00 g	103 kJ					
R1*: Semena, sezamová semena, jádra, sušená, bez slupky, průměr		10,00 g	264 kJ					
R1*: Olej olivový		5,00 g	185 kJ					
R1*: Jablečný ocet		5,00 g	5 kJ					
R1*: Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		5,00 g	13 kJ					
	Sacharidy:	97,1 g	VJ: 9,7	Energie: 2723,1 kJ				
Svačina odpoledne								
R2*: Pohanka, zrna		50,00 g	718 kJ					
Domácí mandlové mléko		200,00 g	142 kJ					
R2*: Kakao, prášek, neslazené	2× 1 lžičce rovná	10,00 g	95 kJ					
R2*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		2,00 g	26 kJ					
	Sacharidy:	49,0 g	VJ: 4,9	Energie: 980,3 kJ				
Večeře								
Džus pomerančový, průměr		440,00 g	994 kJ					
R3*: Cuketa		300,00 g	201 kJ					
R3*: Rajče, sušené na slunci	7× 1 kus	14,00 g	151 kJ					
R3*: Para ořechy - jádra		5,00 g	138 kJ					
R3*: Olej olivový		5,00 g	185 kJ					
R3*: Bazalka, čerstvá	3× 5 listů	6,00 g	6 kJ					
R3*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ					
	Sacharidy:	76,8 g	VJ: 7,7	Energie: 1693,6 kJ				
Druhá Večeře								
	Sacharidy:		VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ				
Pitný režim								
	Sacharidy:		VJ: 0,0	Energie: 0,0 kJ				
Celkem:	Sacharidy:	343 g	Tuky:	51 g	Bílkoviny:	58 g	Energie:	7942 kJ

*R1: Salát s quinoou

*R2: Pohanková granola

*R3: Cuketové špagety

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie
Snídaně		
R1*: Voda, obecní vodovod	125,00 g	0 kJ
R1*: Máta, čerstvá	5× 30 ml	15,00 g 44 kJ
R1*: Špenát, syrové	1× 250 ml	31,00 g 30 kJ
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	3× 1 střední banán	270,00 g 1002 kJ
Sacharidy:	65,0 g	VJ: 6,5
Energie:		1075,7 kJ
Přesnídávka		
R2*: Mango, čerstvé, syrové	1× 1 ovoce	207,00 g 563 kJ
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 banán extra velký	180,00 g 668 kJ
R2*: Kustovnice čínská, goji berry, sušené plody		10,00 g 164 kJ
Sacharidy:	84,1 g	VJ: 8,4
Energie:		1394,4 kJ
Oběd		
R3*: Brokolice, růžičky, syrové		220,00 g 257 kJ
R3*: Semena dýňová, tykvová, jádra, suchá, průměr		80,00 g 1871 kJ
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1 ovoce	201,00 g 1347 kJ
R3*: Datle, přírodní a suché	1× 3 kusy ovoce	24,00 g 283 kJ
R3*: Kmín celý		1,00 g 14 kJ
R3*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g 0 kJ
R3*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g 19 kJ
R3*: Koriandr, syrový	1× 125 ml	8,00 g 8 kJ
R3*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hmek (250 ml)	500,00 g 0 kJ
Sacharidy:	57,0 g	VJ: 5,7
Energie:		3798,3 kJ
Svačina odpoledne		
R4*: Okurka, okurky, syrové, průměr		175,00 g 114 kJ
R4*: Kapusta, kadeřávek, syrový	2× 250 ml sekané	140,00 g 246 kJ
R4*: Mangold, syrový (zelenina původem ze Středomoří)	1× 250 ml	38,00 g 30 kJ
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 15 ml	15,00 g 16 kJ
Sacharidy:	20,7 g	VJ: 2,1
Energie:		405,9 kJ
Večeře		
R5*: Kysané zelí, konzervované, nízká hladina sodíku		350,00 g 322 kJ
R5*: Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus	210,00 g 458 kJ
R5*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 extra velká (cca)	164,00 g 212 kJ
R5*: Křen, syrový, čerstvý		8,00 g 21 kJ
R5*: Olej olivový		5,00 g 185 kJ
R5*: Cibule, jamí nebo pórek (včetně výhonků a cibulek), syrová	4× 1 zelená cibulka (15cm x 0,75 cm průměr)	20,00 g 27 kJ
Sacharidy:	56,5 g	VJ: 5,7
Energie:		1224,6 kJ
Druhá Večeře		
Sacharidy:		VJ: 0,0
Energie:		0,0 kJ
Celkem: Sacharidy: 283 g Tuky: 80 g Bílkoviny: 56 g Energie: 7899 kJ		

*R1: Banánovo-mátový koktejl

*R2: Ovocný krém

*R3: Brokolicová polévka

*R4: Zelená jaterní očista

*R5: Salát z kysaného zelí s jablky

Jídelníček: Den 3	Množství	Energie
Snídaně		
R1*: Domácí mandlové mléko	300,00 g	213 kJ
R1*: Zrna, pohanka, loupaná	1× 100 ml 71,00 g	1019 kJ
R1*: Borůvky, syrové, průměr	1× 50 bobulí 70,00 g	168 kJ
R1*: Maliny, syrové, průměr	1× 2/3 2dcl sklenice (volně loženo) 70,00 g	113 kJ
R1*: Ostružiny, syrové	70,00 g	127 kJ
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml 10,00 g	205 kJ
R1*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)	10,00 g	128 kJ
Džus grepfruitový	1× 250 ml 260,00 g	424 kJ
Sacharidy: 116,0 g		VJ: 11,6
Energie: 2396,2 kJ		
Přesnídávka		
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	150,00 g	557 kJ
R2*: Pampeliškové listy, syrové	70,00 g	110 kJ
R2*: Jahody, syrové, průměr	3× 7 středních 250,00 g	340 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hmek (250 ml) 250,00 g	0 kJ
R2*: Máta, čerstvá	2× 15 ml 2,00 g	6 kJ
Sacharidy: 57,7 g		VJ: 5,8
Energie: 1011,9 kJ		
Oběd		
R3*: Dýně, letní, cuketa, syrové	1× 1 velká 323,00 g	226 kJ
R3*: Domácí mandlové mléko	200,00 g	142 kJ
R3*: Ořechy, kešu ořechy, syrové	100,00 g	2314 kJ
R3*: Lahůdkové droždí	30,00 g	411 kJ
R3*: Česnek, syrový	2× 4 g 8,00 g	50 kJ
R3*: Limetková šťáva, syrová	3× 5 ml 15,00 g	16 kJ
R3*: Cibule, syrová, průměr	40,00 g	66 kJ
R3*: Koření, kurkuma, mletá	1× 5 ml 2,00 g	30 kJ
R3*: Sůl mořská bílá	1,00 g	0 kJ
R3*: Pepř mletý	1,00 g	11 kJ
R3*: Koření, paprika	1,00 g	9 kJ
Sacharidy: 61,2 g		VJ: 6,1
Energie: 3273,8 kJ		
Svačina odpoledne		
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	400,00 g	892 kJ
Sacharidy: 53,4 g		VJ: 5,3
Energie: 892,0 kJ		
Večeře		
Džus grepfruitový	400,00 g	652 kJ
R4*: Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 1 malá 145,89 g	76 kJ
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce 100,42 g	673 kJ
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 střední rajče 122,91 g	92 kJ
R4*: Ředkvička, ředkev, bílá, syrová	1× 125 ml plátky 50,96 g	30 kJ
R4*: Celer, řapíky, syrové	1× 1 velký stonek (28 cm až 31 cm dlouhé) 63,95 g	43 kJ
R4*: Sůl mořská bílá	1,00 g	0 kJ
R4*: Voda, obecní vodovod	19,98 g	0 kJ
R4*: Cibule jamí čerstvá	29,98 g	38 kJ
R4*: Granátové jablko, syrové	1× 1/2 ovoce (9,5 cm průměr) 76,94 g	266 kJ
R4*: Semena, sezamová semena, jádra, sušená, bez slupky, průměr	1× 60 ml 37,97 g	1002 kJ
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml 5,00 g	5 kJ
Sacharidy: 77,5 g		VJ: 7,7
Energie: 2878,1 kJ		
Celkem:	Sacharidy: 366 g	Tuky: 102 g
	Bílkoviny: 81 g	Energie: 10452 kJ

*R1: Pohanková kaše s lesním ovocem a chia semínky

*R2: Smoothie máta-pampeliška

*R3: Cuketové špagety s kešunézou

*R4: Krémový salát

Jídelníček:	Den 4	Množství	Energie
Snídaně			
Kustovnice čínská, goji berry, sušené plody		15,00 g	245 kJ
Ovesné vločky, průměr, suché		65,00 g	1006 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		160,00 g	594 kJ
Džus pomeranč-jahoda-banán	1× 250 ml	250,00 g	513 kJ
	Sacharidy:	118,9 g	VJ: 11,9
			Energie: 2357,7 kJ
Přesnídávka			
R1*: Borůvky, syrové, průměr	1× 250 ml	153,00 g	367 kJ
R1*: Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 1 malá	146,00 g	76 kJ
R1*: Salát, listový kadeřavý, syrové	2× 250 ml drcené	118,00 g	72 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hmek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	28,6 g	VJ: 2,9
			Energie: 515,1 kJ
Oběd			
R2*: Květák, syrový, průměr	1× 1 malá hlávka (10 cm průměr)	265,00 g	276 kJ
R2*: Petrželová nať		10,00 g	22 kJ
R2*: Olivy černé sterilované		25,00 g	370 kJ
R2*: Rajče, sušené na slunci	1× 30 g	30,00 g	324 kJ
R2*: Olej olivový		5,00 g	185 kJ
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	2× 15 ml	30,00 g	32 kJ
R2*: Špenát, syrové	1× 250 ml	30,00 g	29 kJ
R2*: Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	1× 30 g	30,00 g	821 kJ
	Sacharidy:	39,7 g	VJ: 4,0
			Energie: 2057,7 kJ
Svačina odpoledne			
R3*: Meloun vodní, červený, syrový, jedlý podíl, průměr		550,00 g	699 kJ
R3*: Bazalka, čerstvá	5× 30 ml	25,00 g	24 kJ
R3*: Jahody, syrové, průměr	1× 1 extra velká (4,1 cm průměr)	27,00 g	37 kJ
	Sacharidy:	44,3 g	VJ: 4,4
			Energie: 758,7 kJ
Večeře			
Hrách, hrášek, syrový, čerstvý (bez lusků), průměr		250,00 g	848 kJ
Špenát, syrové	1× 250 ml	30,00 g	29 kJ
Semena dýňová, tykvová, jádra, suchá, průměr	1× 30 g	31,00 g	725 kJ
Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr		17,00 g	413 kJ
Voda, obecní vodovod	1× 1 hmek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
Džus grepfruitový	1× 250 ml	250,00 g	408 kJ
	Sacharidy:	66,9 g	VJ: 6,7
			Energie: 2422,5 kJ
Druhá Večeře			
	Sacharidy:		VJ: 0,0
			Energie: 0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy:	298 g	Tuky: 68 g
	Bílkoviny:	65 g	Energie: 8112 kJ

*R1: Antistresové borůvkové smoothie

*R2: Květákový kuskus

*R3: Melounové smoothie s bazalkou

Jídelníček:	Den 5	Množství	Energie
Snídaně			
R1*: Pohanka, zrna		50,00 g	718 kJ
R1*: Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr		100,00 g	242 kJ
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		50,00 g	186 kJ
R1*: Kokos sušený mletý		3,00 g	83 kJ
R1*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		15,00 g	347 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hmek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
		Sacharidy: 68,2 g	VJ: 6,8
		Energie:	1575,0 kJ
Přesnídávka			
R2*: Mango, čerstvé, syrové		150,00 g	408 kJ
R2*: Kapusta, kadeřávek, syrový		50,00 g	88 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod		150,00 g	0 kJ
R2*: Ječmen zelený, doplněk výživy		1,50 g	16 kJ
		Sacharidy: 29,7 g	VJ: 3,0
		Energie:	511,8 kJ
Oběd			
R3*: Voda, obecní vodovod		350,00 g	0 kJ
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 125 ml pyré	120,50 g	807 kJ
R3*: Cibule červená		25,00 g	41 kJ
R3*: Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 střední kus	138,00 g	301 kJ
R3*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		130,00 g	168 kJ
R3*: Celer, řapíky, syrové		70,00 g	47 kJ
R3*: Piniová jádra		20,00 g	482 kJ
R3*: Kari koření		3,00 g	41 kJ
R3*: Sůl mořská bílá		4,00 g	0 kJ
R3*: Pepř mletý		0,50 g	5 kJ
		Sacharidy: 44,9 g	VJ: 4,5
		Energie:	1891,2 kJ
Svačina odpoledne			
R4*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		100,00 g	371 kJ
R4*: Arašídové máslo, průměr		11,00 g	271 kJ
R4*: Tahini-sezam		5,00 g	127 kJ
R4*: Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr	1× 1 rovná lžička mletých	2,00 g	49 kJ
		Sacharidy: 26,8 g	VJ: 2,7
		Energie:	817,2 kJ
Večeře			
R5*: Pohanka, zrna		250,00 g	3588 kJ
R5*: Cibule, syrová, průměr	3× 1 střední plátek	42,00 g	70 kJ
R5*: Olej olivový		5,00 g	185 kJ
R5*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		2,50 g	32 kJ
R5*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ
R5*: Sůl mořská bílá		6,00 g	0 kJ
R5*: Brokolice, syrová		100,00 g	141 kJ
R5*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ
		Sacharidy: 192,8 g	VJ: 19,3
		Energie:	4044,6 kJ
Druhá Večeře			
		Sacharidy:	VJ: 0,0
		Energie:	0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 362 g	Tuky: 64 g	Bílkoviny: 65 g
	Energie: 8840 kJ		

*R1: Pohanková kaše s ovocem a oříšky

*R2: Smoothie pro nejmenší

*R3: Kari polévka s piniovými oříšky

*R4: Banánové lodičky

*R5: Raw salát z pohanky s brokolicí

Jídelníček:	Den 6	Množství	Energie
Snídaně			
R1*: Konopné semínko		20,00 g	528 kJ
R1*: Semena, sezamová semínka, vcelku, suchá, průměr		20,00 g	479 kJ
R1*: Datle, medjool (sladké, velké)	1× 40 g	40,00 g	464 kJ
R1*: Skořice, mletá		4,00 g	41 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
R1*: Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr	1× 30 g	30,00 g	729 kJ
	Sacharidy:	44,7 g	VJ: 4,5
	Energie:		2241,8 kJ
Přesnídávka			
R2*: Broskev, jedlý podíl, průměr	1× 1 kus střední	100,00 g	170 kJ
R2*: Mango, čerstvé, syrové	1× 1 ovoce	207,00 g	563 kJ
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 15 ml	15,00 g	16 kJ
R2*: Mořské řasy, spirulina, syrové	3× 100 ml	99,00 g	108 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	4× 100 ml	400,00 g	0 kJ
	Sacharidy:	47,8 g	VJ: 4,8
	Energie:		856,7 kJ
Oběd			
Džus brusinkový	1× 250 ml	260,00 g	511 kJ
R3*: Houby, shiitake, sušené	2× 4 g	8,00 g	99 kJ
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	100,00 g	670 kJ
R3*: Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr		40,00 g	978 kJ
R3*: Dýně, letní, cuketa, baby, syrové		70,00 g	62 kJ
R3*: Celer, řapíky, syrové	1× 1 velký stonek (28 cm až 31 cm dlouhé)	64,00 g	43 kJ
R3*: Kopr		20,00 g	46 kJ
R3*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		6,00 g	77 kJ
R3*: Citronová šťáva, juice, v konzervě nebo v lahvovaná		2,50 g	2 kJ
R3*: Sojová omáčka (vyrobené ze sóji), tamar		20,00 g	50 kJ
R3*: Rostlinný olej, sezamový		5,00 g	185 kJ
	Sacharidy:	64,6 g	VJ: 6,5
	Energie:		2723,2 kJ
Svačina odpoledne			
Mrkev, syrová, severoamerické zdroje		80,00 g	138 kJ
Pohanka, zma		60,00 g	861 kJ
	Sacharidy:	50,6 g	VJ: 5,1
	Energie:		999,5 kJ
Večeře			
Džus, juice, jablečný	1× 250 ml	260,00 g	500 kJ
R4*: Celer, řapíky, syrové	3× 1 velký stonek (28 cm až 31 cm dlouhé)	192,00 g	129 kJ
R4*: Jablko, syrové, se slupkou, průměr	3× 1 průměrný kus	300,00 g	654 kJ
R4*: Víno hroznové, hrozny, čerstvé, bez rozlišení odrůd	1× 9 kuliček	60,00 g	178 kJ
R4*: Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	3× 1 ořech menší (jedlý podíl)	15,00 g	411 kJ
R4*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		15,00 g	192 kJ
R4*: Jablečný ocet		10,00 g	9 kJ
R4*: Olej olivový		5,00 g	185 kJ
	Sacharidy:	98,9 g	VJ: 9,9
	Energie:		2257,4 kJ
Druhá Večeře			
	Sacharidy:		VJ: 0,0
	Energie:		0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy:	307 g	Tuky: 96 g
	Bílkoviny:	55 g	Energie: 9079 kJ

*R1: Mandlovo-sezamové-konopné mléko

*R2: Mangový koktejl

*R3: Kulajda s houbičkami shiitake

*R4: Raw waldorfský salát


Jídelníček: Den 7	Množství	Energie
Snídaně		
Džus, juice, brusinkový	300,00 g	590 kJ
R1*: Domácí mandlové mléko	300,00 g	213 kJ
R1*: Zrna, pohanka, loupaná	1× 100 ml	71,00 g
R1*: Maliny, syrové, průměr	1× 2 dcl sklenice plná (volně loženo)	100,00 g
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	15,00 g	308 kJ
Sacharidy:	107,2 g	VJ: 10,7
Energie:		2290,9 kJ
Přesnídávka		
R2*: Červená čekanka (Radicchio), syrové	6× 250 ml drcené	252,00 g
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g
R2*: Borůvky, syrové, průměr		38,25 g
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hmek (250 ml)	500,00 g
R2*: Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	3× 1 kus větší	300,00 g
Sacharidy:	70,7 g	VJ: 7,1
Energie:		1270,6 kJ
Oběd		
R3*: Dýně, letní, cuketa, syrové	3× 1 malá	350,00 g
R3*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		100,00 g
R3*: Kukuřice, sladká, bílá, syrová		100,00 g
R3*: Lahůdkové droždí		40,00 g
R3*: Česnek, syrový	2× 1 stroužek	6,00 g
R3*: Sůl mořská bílá		1,00 g
R3*: Pepř mletý		1,00 g
Sacharidy:	66,1 g	VJ: 6,6
Energie:		3488,6 kJ
Svačina odpoledne		
LIFE CRACKERS Rozmarýnové BIO RAW	50,00 g	1104 kJ
Sacharidy:	14,5 g	VJ: 1,5
Energie:		1103,5 kJ
Večeře		
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 125 ml pyré	125,00 g
Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml	260,00 g
R4*: Kapusta, kadeřávek, syrový		150,00 g
R4*: Voda, obecní vodovod	2× 1 lžice rovná	18,00 g
R4*: Cuketa		125,00 g
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g
R4*: Tahini-sezam		40,00 g
R4*: Kmín drcený		5,00 g
R4*: Koření, chili prášek		1,00 g
R4*: Sůl mořská bílá		2,00 g
R4*: Pepř mletý		1,00 g
R4*: Rajče, sušené na slunci		40,00 g
Sacharidy:	94,9 g	VJ: 9,5
Energie:		3315,7 kJ
Celkem: Sacharidy: 353 g Tuky: 123 g Bílkoviny: 101 g Energie: 11469 kJ		

*R1: Sladkokyselé pokušení - smoothie podle Boutenko

*R2: Cuketové špagety s kukuřičným dresinkem

*R3: Kapusta se sezamovým máslem

Příloha 2

Detail			Jana Novotna		
Datum	sobota 8. února 2020				
Klient	žena v mladém věku s mírnou zátěží				
Základní údaje			DDD		
Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)	Aspartam	0,0 mg	
Bílkoviny	58,0 g	47 (max: 120)	GI (max)	117,5 -	
Cukry	137,6 g	83	Kofein	3,9 mg	(max: 400)
Energie	8311,5 kJ	7800	Kys.šťaavelová	0,7 g	
Popel	17,7 g		Theobromin	35,3 mg	(max: 500)
Sacharidy	319,8 g	230 (185 - 280)	Minerály		
Tuky	70,0 g	63 (52 - 88)	DDD		
Vláknina	55,1 g	(min: 30)	Draslík	5180,4 mg	2000
Voda	1898,9 g	2600	Fosfor	1516,4 mg	700
Vitamíny			DDD		
Alfa tokoferol	12,6 mg	12 (4 - 300)	Hořčík	795,9 mg	300
Beta karoten	8754,4 µg	4000 (2000 - 10000)	Sodík	2024,7 mg	(550 - 2400)
Foláty	609,3 µg	400	Vápník	594,0 mg	1000 (600 - 2500)
Cholin	184,6 mg	425 (max: 3500)	Lipidy a látky tukové povahy		
Kys.listová	41,0 µg	200 (max: 1000)	DDD		
Niacin ekv.	24,2 NE	13	Fytosteroly	264,4 mg	(0,15 - 0,45)
Niacin vit. B3	22,9 mg	13	Cholesterol	0,0 mg	300
Retinol - vit.A	524,6 µg	800 (max: 1500)	MUFA	28,2 g	(18 - 24)
Riboflavin B2	1,9 mg	1,2	PUFA	18,4 g	
Thiamin B1	1,7 mg	1	SAFA	10,3 g	(max: 20)
vit. B12	0,0 µg	3	Transmastné kyseliny	0,0 g	
vit. B5	7,1 mg	5	ω-3	1,5 g	1,1
vit. B6	3,4 mg	13 (max: 100)	ω-6	9,6 g	12
vit. K	389,0 µg	90	Aminokyseliny		
vit.C	380,8 mg	100 (max: 1000)	DDD		
vit.D IU	0,3 UI	200 (max: 2000)	Alanin	2,6 g	3,6
vit.D µg	0,0 µg	5 (max: 50)	Arginin	4,5 g	4,2
Stopové prvky			DDD		
Mangan	8,1 mg	(2 - 5)	Cystin	0,8 g	1
Měď	3,8 mg	(1 - 15)	Fenylalanin	2,6 g	3,4
Selen	25,3 µg	(30 - 70)	Glycin	2,8 g	3,2
Zinek	12,2 mg	7 (max: 25)	Histidin	1,3 g	2,2
Železo	20,0 mg	15	Isoleucin	2,1 g	3,6
Ostatní sacharidy, polyoly			DDD		
Disacharidy	28,3 g		K.asparagová	5,6 g	6,5
Fruktóza	43,1 g	(15 - 50)	K.glutamová	9,5 g	1,5
Galaktóza	0,4 g		Leucin	3,5 g	6,1
Glukóza	29,7 g		Lysin	2,7 g	5,3
Laktóza	0,0 g		Methionin	0,8 g	1,8
Maltóza	0,2 g		Prolin	2,3 g	5,2
Manitol	0,1 g		Serin	2,5 g	3,5
Monosacharidy	73,2 g		Threonin	1,9 g	3
Rafinóza	0,0 g		Tryptofan	0,7 g	0,9
Sacharóza	28,1 g		Tyrosin	1,4 g	2,8
Sorbitol	2,6 g		Valin	2,6 g	4
Stachyóza	0,1 g		Specifické indexy příjmu živin		
Ostatní			DDD		
			Aminokys. esenc/neesen	18/32 g	
			Poměr n-6/n-3 PUFA	6:1	< 5:1
			Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:1,8:2,7	1:1,4:0,6
			Sacharidy celkem/Cukry	320/138 g	

Příloha 3

Jídelníček:	Den 1	Množství	Energie		
Snídaně					
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 banán extra velký	180,00 g	668 kJ		
R1*: Kakao, prášek, neslazené	1× 1 lžice rovná	5,00 g	48 kJ		
R1*: Skořice, mletá		4,00 g	22 kJ		
R1*: Pohanka, naklíčená		40,00 g	331 kJ		
R1*: Borůvky, syrové, průměr	1× 125 ml	75,00 g	180 kJ		
R1*: Konopné semínko		10,00 g	264 kJ		
R1*: Ořechy, kešu ořechy, syrové	1× 30 g	30,00 g	694 kJ		
	Sacharidy:	83,2 g	VJ: 8,3	Energie: 2207,2 kJ	
Přesnídávka					
R2*: Špenát, syrové	1× 65 g	62,00 g	60 kJ		
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hnek (250 ml)	500,00 g	0 kJ		
R2*: Broskve, broskev, syrové, jedlý podíl, průměr	3× 1 velký kus (7 cm průměr)	474,00 g	782 kJ		
	Sacharidy:	47,5 g	VJ: 4,7	Energie: 842,2 kJ	
Oběd					
R3*: Quinoa bílá naklíčená BIO		150,00 g	2460 kJ		
R3*: Mořské řasy, spirulina, sušené		0,00 g	0 kJ		
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	100,50 g	673 kJ		
R3*: Lahůdkové droždí		30,00 g	411 kJ		
R3*: Olej olivový		10,00 g	370 kJ		
R3*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g	0 kJ		
R3*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ		
	Sacharidy:	130,5 g	VJ: 13,1	Energie: 3919,5 kJ	
Svačina odpoledne					
Borůvky, syrové, průměr		50,00 g	120 kJ		
Lífebar Protein lesní ovoce BIO RAW		47,00 g	649 kJ		
	Sacharidy:	28,4 g	VJ: 2,8	Energie: 768,6 kJ	
Večeře					
R4*: Květák, syrový, průměr	1× 1 malá hlávka (10 cm průměr)	265,00 g	276 kJ		
R4*: Olej olivový		5,00 g	185 kJ		
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 velké rajče	182,00 g	137 kJ		
R4*: Cibule červená		50,00 g	82 kJ		
R4*: Koriandr, syrový	1× 4 g	4,00 g	4 kJ		
R4*: Limetková šťáva, syrová	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ		
R4*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g	0 kJ		
R4*: Koření, kmín	1× 15 ml	6,00 g	63 kJ		
R4*: Koření, chili prášek		1,00 g	10 kJ		
Džus, juice, grepfruitový, grapefruitový, průměr		500,00 g	815 kJ		
	Sacharidy:	71,9 g	VJ: 7,2	Energie: 1575,7 kJ	
Celkem:	Sacharidy:	362 g	Tuky: 65 g	Bílkoviny: 76 g	Energie: 9313 kJ

*R1: Pohanková kaše s čoko pudinkem

*R2: Letní potěšení - smoothie podle Boutenko

*R3: Spirulinová quinoa

*R4: Raw mexický květák

Jídelníček:	Den 2	Množství	Energie
Snídaně			
R1*: Zma, pohanka, loupaná	2× 45 g	90,00 g	1292 kJ
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g	445 kJ
R1*: Kokosové mléko		50,00 g	481 kJ
R1*: Skořice, mletá	1× 1 rovná lžička mleté skořice	8,00 g	44 kJ
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 menší banán	65,00 g	241 kJ
R1*: Cukrovinky, sirupy, javor, v maloobchodním balení		5,00 g	56 kJ
		Sacharidy: 114,9 g	VJ: 11,5
		Energie: 2559,9 kJ	
Přesnídávka			
R2*: Koriandr, syrový	4× 250 ml	64,00 g	61 kJ
R2*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 extra velká (cca)	164,00 g	212 kJ
R2*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	10× 1 cherry rajče	170,00 g	128 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
		Sacharidy: 18,9 g	VJ: 1,9
		Energie: 399,9 kJ	
Oběd			
R3*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		75,00 g	1736 kJ
R3*: Salát ledový, syrový, severoamerické zdroje	5× 125 ml drceného nebo sekaných	188,80 g	110 kJ
R3*: Kopr		20,00 g	46 kJ
R3*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ
R3*: Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr		131,00 g	68 kJ
R3*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 15 ml	15,00 g	16 kJ
R3*: Konopná semínka loupaná, BIO COUNTRY LIFE		10,00 g	263 kJ
R3*: Olej olivový	1× 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml	260,00 g	587 kJ
		Sacharidy: 72,0 g	VJ: 7,2
		Energie: 2992,0 kJ	
Svačina odpoledne			
Lifear Protein oříšková s vanilkou BIO RAW		47,00 g	723 kJ
		Sacharidy: 20,7 g	VJ: 2,1
		Energie: 723,3 kJ	
Večeře			
R4*: Kukuřice, sladká, žlutá, zmrazená, zma bez klasu, nepřipravená		400,00 g	1472 kJ
R4*: Domácí mandlové mléko		200,00 g	142 kJ
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr		30,00 g	201 kJ
R4*: Voda, obecní vodovod	1× 100 ml	100,00 g	0 kJ
R4*: Cibule červená		30,00 g	49 kJ
R4*: Kmín mletý		1,00 g	14 kJ
R4*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g	0 kJ
Džus hruškový		300,00 g	678 kJ
		Sacharidy: 133,0 g	VJ: 13,3
		Energie: 2555,8 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 360 g	Tuky: 75 g	Bílkoviny: 66 g
		Energie: 9231 kJ	

*R1: Banánová kaše s pohankou

*R2: Super koriandr - smoothie podle Boutenko

*R3: Salát s tzatziky zálivkou

*R4: Krémová com polévka

Jídelníček: Den 3	Množství	Energie	
Snídaně			
R1*: Pohanka, zrna	75,00 g	1076 kJ	
R1*: Kokos čerstvý	15,00 g	225 kJ	
R1*: Kokosové mléko	50,00 g	481 kJ	
R1*: Kokosový cukr, Country life	5,00 g	82 kJ	
R1*: Maliny, syrové, průměr	1× 10 kusů ovoce	19,00 g	31 kJ
R1*: Borůvky, syrové, průměr	1× 1 lžíce	17,00 g	41 kJ
R1*: Jahody, syrové, průměr	1× 1 velká (3,5 cm průměr)	18,00 g	24 kJ
Sacharidy:	66,8 g	VJ: 6,7	Energie: 1959,8 kJ
Přesnídávka			
R2*: Salát, římský, syrový	1× 250 ml drcené	59,00 g	42 kJ
R2*: Jahody, syrové, průměr	1× 2/3 sklenice 2 dcl	120,00 g	163 kJ
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 banán extra velký	180,00 g	668 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hmek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
Sacharidy:	52,3 g	VJ: 5,2	Energie: 873,5 kJ
Oběd			
R3*: Pohanka, naklíčená	200,00 g	1657 kJ	
R3*: Koření, mák, průměr	10× 5 ml	20,00 g	439 kJ
R3*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)	20,00 g	255 kJ	
R3*: Voda, obecní vodovod	2× 1 lžíce rovná	18,00 g	0 kJ
Džus pomerančový, průměr	300,00 g	678 kJ	
Sacharidy:	145,4 g	VJ: 14,5	Energie: 3029,6 kJ
Svačina odpoledne			
Lifebar Protein jahodová BIO RAW	47,00 g	648 kJ	
Sacharidy:	21,6 g	VJ: 2,2	Energie: 648,1 kJ
Večeře			
R4*: Semena, slunečnice, jádra, suchá, průměr	1× 60 ml loupaná	35,00 g	856 kJ
R4*: Okurka, okurky, syrové, průměr		80,00 g	52 kJ
R4*: Pažitka, syrové	5× 4 g	20,00 g	21 kJ
R4*: Sůl mořská bílá		4,00 g	0 kJ
LIFE CRACKERS Chleběnek BIO RAW 80 g		80,00 g	1889 kJ
Sacharidy:	15,9 g	VJ: 1,6	Energie: 2817,3 kJ
Celkem: Sacharidy: 302 g Tuky: 90 g Bílkoviny: 71 g Energie: 9328 kJ			

*R1: Kokosová kaše

*R2: Jahodová louka - smoothie podle Boutenko

*R3: Pohankové „nudle s mákem“

*R4: Pažitková pomazánka

Jídelníček:	Den 4	Množství	Energie
Snídaně			
R1*: Pohanka, zrna		75,00 g	1076 kJ
R1*: Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus	211,00 g	460 kJ
R1*: Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr		100,00 g	242 kJ
R1*: Skořice, mletá	1× 1 rovná lžička mleté skořice	8,00 g	44 kJ
R1*: Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	5× 1 ořech menší (jedlý podíl)	25,00 g	685 kJ
R1*: Kakao, prášek, neslazené	1× 1 lžička rovná	2,00 g	19 kJ
		Sacharidy: 105,0 g	VJ: 10,5
		Energie: 2526,3 kJ	
Přesnídávka			
R2*: Kiwi, syrové, průměr	4× 1 střední ovoce	304,00 g	775 kJ
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
R2*: Celer, řapíky, syrové	3× 1 velký stonek (28 cm až 31 cm dlouhé)	192,00 g	129 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
		Sacharidy: 70,8 g	VJ: 7,1
		Energie: 1237,7 kJ	
Oběd			
R3*: Cuketa		50,00 g	34 kJ
R3*: Rajče, sušené na slunci	2× 1 kus	4,00 g	43 kJ
R3*: Mrkev, syrová, průměr	1× 1 velká (18,4 cm až 21,6 cm dlouhá)	70,00 g	106 kJ
R3*: Celer, bulva, syrová		50,00 g	88 kJ
R3*: Petržel, čerstvá		25,00 g	38 kJ
R3*: Sladké brambory, batáty, syrové		150,00 g	498 kJ
R3*: Koření, majoránka, sušená	1× 15 ml	1,00 g	8 kJ
R3*: Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml	260,00 g	587 kJ
		Sacharidy: 75,6 g	VJ: 7,6
		Energie: 1401,3 kJ	
Svačina odpoledne			
Lífebar Protein malinová BIO RAW		47,00 g	648 kJ
		Sacharidy: 21,6 g	VJ: 2,2
		Energie: 648,1 kJ	
Večeře			
R4*: Irský mech		37,50 g	143 kJ
R4*: Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr		62,50 g	1519 kJ
R4*: Lahůdkové droždí		5,00 g	69 kJ
R4*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ
R4*: Koření, tymián, čerstvý		1,25 g	5 kJ
Džus jablečný		300,00 g	577 kJ
R4*: Sůl mořská bílá		0,75 g	0 kJ
LIFE CRACKERS Chlebanek BIO RAW 80 g		70,00 g	1653 kJ
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice		4,00 g	4 kJ
		Sacharidy: 55,4 g	VJ: 5,5
		Energie: 3988,6 kJ	
Celkem: Sacharidy: 328 g Tuky: 90 g Bílkoviny: 70 g Energie: 9802 kJ			

*R1: Jablečná kaše s pohankou

*R2: Radost z kiwi - smoothie podle Boutenko

*R3: RAW „bramboračka“

*R4: Mandlový raw sýr

Jídelníček:	Den 5	Množství	Energie
Snídaně			
R1*: Domácí mandlové mléko		600,00 g	426 kJ
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 60 ml	43,00 g	882 kJ
R1*: Rostlinný olej, kokosový olej		10,00 g	361 kJ
R1*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		20,00 g	255 kJ
R1*: Kakao, prášek, neslazené	1× 1 lžička rovná	2,00 g	19 kJ
		Sacharidy: 52,5 g	VJ: 5,3
		Energie:	1943,1 kJ
Přesnídávka			
R2*: Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	4× 1 malá	556,00 g	1346 kJ
R2*: Zelí, syrové	1× 250 ml sekané	92,00 g	95 kJ
R2*: Mята, čerstvá	10× 30 ml	30,00 g	66 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hrnek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
		Sacharidy: 93,4 g	VJ: 9,3
		Energie:	1506,6 kJ
Oběd			
Džus pomerančový, průměr		300,00 g	678 kJ
R3*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g	0 kJ
R3*: Kapusta, kadeřavá, syrová		250,00 g	465 kJ
R3*: Lahůdkové droždí		50,00 g	685 kJ
R3*: Olej olivový		9,00 g	333 kJ
		Sacharidy: 63,7 g	VJ: 6,4
		Energie:	2160,8 kJ
Svačina odpoledne			
Lífebar Protein čokoládová se spirulinou BIO RAW		47,00 g	778 kJ
		Sacharidy: 16,9 g	VJ: 1,7
		Energie:	778,3 kJ
Večeře			
R4*: Cuketa		200,00 g	134 kJ
R4*: Mrkev, syrová, průměr	1× 1 velká (18,4 cm až 21,6 cm dlouhá)	72,00 g	109 kJ
R4*: Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)	50,00 g	76 kJ
R4*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g	0 kJ
R4*: Brokolice, růžičky, syrové	3× 125 ml růžiček	110,00 g	129 kJ
R4*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		20,00 g	463 kJ
R4*: Sezamová semínka		15,00 g	360 kJ
R4*: Kořen zázvoru, syrové	1× 60 ml	23,00 g	77 kJ
R4*: Koření, kardamom, mletý		1,00 g	11 kJ
R4*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	100,00 g	670 kJ
R4*: Domácí mandlové mléko		50,00 g	36 kJ
R4*: Tahini-sezam		15,00 g	381 kJ
R4*: Garam masala		5,00 g	75 kJ
		Sacharidy: 51,4 g	VJ: 5,1
		Energie:	2536,5 kJ
Celkem:	Sacharidy: 278 g	Tuky: 95 g	Bílkoviny: 78 g
	Energie:	8925 kJ	

*R1: Raw krupicová kaše

*R2: Mátová vášeň - smoothie podle Boutenko

*R3: Sýrový kapustový salát

*R4: Garam masala style

Jídelníček:	Den 6	Množství	Energie	
Snídaně				
R1*: Rostlinný olej, kokosový olej		10,00 g	361 kJ	
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	2× 15 ml	20,00 g	410 kJ	
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 banán extra velký	180,00 g	668 kJ	
R1*: Vitalvibe RAW čokoláda		20,00 g	479 kJ	
R1*: Kakao, prášek, neslazené	1× 1 lžičce rovná	5,00 g	48 kJ	
R1*: Jahody, syrové, průměr	2× 1 extra velká (4,1 cm průměr)	54,00 g	73 kJ	
R1*: Máta, čerstvá	1× 15 ml	1,00 g	3 kJ	
R1*: Sunwarrior proteinový prášek s čokoládovou příchutí		25,00 g	418 kJ	
		Sacharidy: 61,7 g	VJ: 6,2	Energie: 2459,9 kJ
Přesnídávka				
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hmek (250 ml)	500,00 g	0 kJ	
R2*: Mango, čerstvé, syrové	2× 250 ml plátky	348,00 g	947 kJ	
R2*: Petrželová nať		30,00 g	66 kJ	
		Sacharidy: 61,4 g	VJ: 6,1	Energie: 1012,6 kJ
Oběd				
Tomatový, rajčatový džus, juice, s nízkým obsahem sodíku		250,00 g	220 kJ	
R3*: Zma, bulgur, suchý		100,00 g	1431 kJ	
R3*: Cibule, jamí nebo pórek (včetně výhonků a cibulek), syrová	3× 1 velká	75,00 g	101 kJ	
R3*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 velké rajče	180,00 g	135 kJ	
R3*: Skořice, mletá	1× 1 rovná lžička mleté skořice	8,00 g	44 kJ	
R3*: Petrželová nať		200,00 g	440 kJ	
R3*: Olej olivový		5,00 g	185 kJ	
R3*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 15 ml	15,00 g	16 kJ	
R3*: Sůl mořská bílá		1,00 g	0 kJ	
		Sacharidy: 117,0 g	VJ: 11,7	Energie: 2572,0 kJ
Svačina odpoledne				
Lífebar brazilská BIO RAW		47,00 g	836 kJ	
		Sacharidy: 19,7 g	VJ: 2,0	Energie: 835,7 kJ
Večeře				
R4*: Skořice, mletá	1× 1 rovná lžička mleté skořice	8,00 g	44 kJ	
R4*: Mango, čerstvé, syrové	1× 1 ovoce	207,00 g	563 kJ	
R4*: Koření, mák, průměr		30,00 g	659 kJ	
R4*: Jablko, syrové, se slupkou, průměr	2× 1 střední kus	276,00 g	602 kJ	
R4*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ	
R4*: Jahody, syrové, průměr	1× 2/3 sklenice 2 dcl	120,00 g	163 kJ	
Pomerančo-jahodovo-banánový džus		300,00 g	627 kJ	
R4*: Vanilka prášek		3,00 g	15 kJ	
		Sacharidy: 151,3 g	VJ: 15,1	Energie: 3007,1 kJ
Celkem:	Sacharidy: 411 g	Tuky: 65 g	Bílkoviny: 70 g	Energie: 9887 kJ

*R1: Čokoládový proteinový pudink

*R2: Mangovo-petrželový pudink podle Boutenko

*R3: Tabouleh

*R4: Raw ovocné knedlíky s mákem a vanilkovým nřelivem

Jídelníček: Den 7	Množství	Energie
Snídaně		
Džus pomeranč-jahoda-banán	300,00 g	615 kJ
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml	10,00 g
R1*: Datle, medjool (sladké, velké)	1× 40 g	40,00 g
R1*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hnek (250 ml)	250,00 g
R1*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		20,00 g
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g
R1*: Jahody, syrové, průměr	2× 1 velká (3,5 cm průměr)	36,00 g
	Sacharidy: 99,6 g	VJ: 10,0
	Energie: 2129,8 kJ	
Přesnídávka		
R2*: Koření, kopr nať, čerstvé	2× 100 ml větviček	6,00 g
R2*: Limetková šťáva, syrová	1× 5 ml	5,00 g
R2*: Česnek, syrový	3× 1 stroužek	9,00 g
R2*: Rajče, sušené na slunci		14,25 g
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hnek (250 ml)	500,00 g
R2*: Zelí, syrové	5× 1 list, velký	165,00 g
	Sacharidy: 21,2 g	VJ: 2,1
	Energie: 394,6 kJ	
Oběd		
R3*: Pohanka, zma		150,00 g
R3*: Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 velký kus	211,00 g
R3*: Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1× 1 ovoce (8.9 cm x 6.4 cm průměr)	168,00 g
R3*: Koření, mák, průměr		30,00 g
R3*: Kokos čerstvý		10,00 g
R3*: Kokos sušený mletý		20,00 g
R3*: Skořice, mletá	1× 1 rovná lžička mleté skořice	8,00 g
R3*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		20,00 g
	Sacharidy: 192,7 g	VJ: 19,3
	Energie: 4679,9 kJ	
Svačina odpoledne		
Lífebar říčková BIO RAW		47,00 g
	Sacharidy: 21,2 g	VJ: 2,1
	Energie: 756,2 kJ	
Večeře		
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	2× 1 velké rajče	369,00 g
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	100,50 g
R4*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		25,00 g
R4*: Datle, medjool (sladké, velké)	1× 40 g	40,00 g
R4*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g
R4*: Pepř mletý		1,00 g
R4*: Bazalka sušená, koření		0,00 g
R4*: Semena dýňová, tykvová, jádra, suchá, průměr		10,00 g
	Sacharidy: 62,9 g	VJ: 6,3
	Energie: 2237,0 kJ	
Celkem: Sacharidy: 398 g Tuky: 88 g Bílkoviny: 60 g Energie: 10198 kJ		

*R1: Snídaňová raw kaše

*R2: Sergejovo oblíbené - smoothie podle Boutenko

*R3: Božská maková kaše

*R4: Krémová tomatová raw polévka

Příloha 4

Detail

Datum sobota 8. února
2020
Klient žena v mladém
věku se střední
zátěží



Jana Novotna

Základní údaje			DDD	Ostatní			DDD
Alkohol (ethanol)	0,0 g		(max: 10)	Aspartam	0,0 mg		
Bílkoviny	69,8 g		47 (max: 120)	GI (max)	235,0 -		
Cukry	170,9 g		83	Kofein	4,6 mg		(max: 400)
Energie	9526,7 kJ		7800	Kys.šřávelová	0,7 g		
Popel	14,4 g			Theobromin	41,1 mg		(max: 500)
Sacharidy	347,9 g		230 (185 - 280)	Minerály			DDD
Tuky	81,4 g		63 (52 - 88)	Draslík	4872,3 mg		2000
Vláknina	62,4 g		(min: 30)	Fosfor	1197,5 mg		700
Voda	2069,8 g		2600	Hořčík	608,6 mg		300
Vitamíny			DDD	Sodík	3212,5 mg		(550 - 2400)
Alfa tokoferol	12,4 mg		12 (4 - 300)	Vápník	776,6 mg		1000 (600 - 2500)
Beta karoten	11050,8 µg		4000 (2000 - 10000)	Lipidy a látky tukové povahy			DDD
Foláty	402,2 µg		400	Fytosteroly	208,2 mg		(0,15 - 0,45)
Cholin	135,3 mg		425 (max: 3500)	Cholesterol	0,0 mg		300
Kys.listová	23,0 µg		200 (max: 1000)	MUFA	22,3 g		(18 - 24)
Niacin ekv.	18,2 NE		13	PUFA	16,0 g		
Niacin vit. B3	23,1 mg		13	SAFA	18,7 g		(max: 20)
Retinol - vit.A	0,0 µg		800 (max: 1500)	Transmastné kyseliny	0,0 g		
Riboflavin B2	1,9 mg		1,2	ω-3	2,2 g		1,1
Thiamin B1	1,7 mg		1	ω-6	6,9 g		12
vit. B12	0,0 µg		3	Aminokyseliny			DDD
vit. B5	5,0 mg		5	Alanin	2,0 g		3,6
vit. B6	3,1 mg		13 (max: 100)	Arginin	3,0 g		4,2
vit. K	863,1 µg		90	Cystin	0,6 g		1
vit. C	441,9 mg		100 (max: 1000)	Fenylalanin	1,9 g		3,4
vit. D IU	0,0 UI		200 (max: 2000)	Glycin	2,1 g		3,2
vit. D µg	0,0 µg		5 (max: 50)	Histidin	1,0 g		2,2
Stopové prvky			DDD	Isoleucin	1,5 g		3,6
Mangan	7,9 mg		(2 - 5)	K.asparagová	4,5 g		6,5
Měď	3,4 mg		(1 - 15)	K.glutamová	7,7 g		15
Selen	22,9 µg		(30 - 70)	Leucin	2,7 g		6,1
Zinek	9,1 mg		7 (max: 25)	Lysin	2,0 g		5,3
Železo	16,3 mg		15	Methionin	0,6 g		1,8
Ostatní sacharidy, polyoly			DDD	Prolin	2,2 g		5,2
Disacharidy	25,6 g			Serin	1,9 g		3,5
Fruktóza	47,1 g		(15 - 50)	Threonin	1,5 g		3
Galaktóza	0,4 g			Tryptofan	0,6 g		0,9
Glukóza	31,5 g			Tyrosin	1,0 g		2,8
Laktóza	0,0 g			Valin	2,0 g		4
Maltóza	0,3 g			Specifické indexy příjmu živin			DDD
Manitol	0,1 g			Aminokys. esenc/nesen	14/25 g		
Monosacharidy	78,9 g			Poměr n-6/n-3 PUFA	3:1		< 5:1
Rafinóza	0,1 g			Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:0,9:1,2		1:1,4:0,6
Sacharóza	25,2 g			Sacharidy celkem/Cukry	348/171 g		
Sorbitol	4,0 g						
Stachyóza	0,1 g						

Příloha 5

Jídelníček:	Den 1	Množství	Energie
Snídaně			
R1*:	Jahody, syrové, průměr	50,00 g	68 kJ
R1*:	Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán 120,00 g	445 kJ
R1*:	Pohanka, naklíčená	100,00 g	829 kJ
R1*:	Vitalvibe RAW čokoláda	20,00 g	479 kJ
R1*:	Kakao, prášek, neslazené	1× 1 lžička rovná 2,00 g	19 kJ
R1*:	Rostlinný olej, kokosový olej	2,00 g	72 kJ
	Džus pomeranč-jahoda-banán	1× 250 ml 250,00 g	513 kJ
	Sacharidy:	106,0 g	VJ: 10,6
	Energie:		2424,7 kJ
Přesnídávka			
	MY RAW JOY, raw cookie, kakao a bílé kousky	50,00 g	903 kJ
	Sacharidy:	25,4 g	VJ: 2,5
	Energie:		903,0 kJ
Oběd			
R2*:	Červená řepa, čerstvá	100,00 g	148 kJ
R2*:	Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	5× 1 ořech menší (jedlý podíl) 25,00 g	685 kJ
R2*:	Petrželová nať	10,00 g	22 kJ
R2*:	Houby, bílé žampiony, syrové	2× 250 ml celých 200,00 g	188 kJ
R2*:	Česnek, syrový	1× 1 stroužek 3,00 g	19 kJ
R2*:	Tuřín, syrový	1× 1 velká 183,00 g	214 kJ
R2*:	Olej olivový	6,00 g	222 kJ
R2*:	Sůl mořská bílá	0,00 g	0 kJ
R2*:	Lahůdkové droždí	30,00 g	411 kJ
R2*:	Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml 5,00 g	5 kJ
	Džus pomerančový, průměr	300,00 g	678 kJ
	Sacharidy:	76,3 g	VJ: 7,6
	Energie:		2591,3 kJ
Svačina odpoledne			
	Bombus RAW Protein kakao a kakaové boby 50 g	50,00 g	658 kJ
	Sacharidy:	24,3 g	VJ: 2,4
	Energie:		658,3 kJ
Večeře			
	LIFE CRACKERS Zelánky s kyselým zelím a chia BIO RAW	40,00 g	925 kJ
R3*:	Mrkev, syrová, průměr	1× 1 velká (18,4 cm až 21,6 cm dlouhá) 70,00 g	121 kJ
R3*:	Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce 100,50 g	673 kJ
R3*:	Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	90,00 g	116 kJ
R3*:	Rajče, sušené na slunci	3× 1 kus 6,00 g	65 kJ
R3*:	Cibule červená	50,00 g	82 kJ
R3*:	Kapusta hlávková	50,00 g	55 kJ
R3*:	Kedluben, syrový, průměr	1× 85 g 85,00 g	96 kJ
R3*:	Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 kus 102,00 g	77 kJ
	Sacharidy:	42,7 g	VJ: 4,3
	Energie:		2209,0 kJ
Druhá Večeře			
	Sacharidy:		VJ: 0,0
	Energie:		0,0 kJ
Celkem:	Sacharidy:	275 g	Tuky: 86 g
	Bílkoviny:	77 g	Energie: 8786 kJ

*R1: Čokoládová kaše

*R2: Bílé spirálky s marinovanými žampiony

*R3: Spirálkové „burritos“

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie
Snídaně		
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 30 g	30,00 g 615 kJ
R1*: Ovesné vločky, průměr, suché	4× 2 lžíce zarovnané	60,00 g 929 kJ
Pomerančo-jahodovo-banánový džus	1× 250 ml	250,00 g 523 kJ
R1*: Jahody, syrové, průměr	1× 1 velká (3,5 cm průměr)	18,00 g 24 kJ
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g 334 kJ
R1*: Domácí mandlové mléko		300,00 g 213 kJ
Sacharidy:	112,9 g VJ: 11,3	Energie: 2638,0 kJ
Přesnídávka		
Ořechy, kešu ořechy, syrové	1× 30 g	30,00 g 694 kJ
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 menší banán	130,00 g 482 kJ
Voda, obecní vodovod	4× 100 ml	400,00 g 0 kJ
Sacharidy:	39,5 g VJ: 4,0	Energie: 1176,5 kJ
Oběd		
Džus hruškový		400,00 g 904 kJ
R2*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	100,50 g 673 kJ
R2*: Cibule červená		30,00 g 49 kJ
R2*: Koření, kurkuma, mletá		1,50 g 22 kJ
R2*: Sůl mořská bílá		4,00 g 0 kJ
R2*: Lahůdkové droždí		25,00 g 343 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod		125,00 g 0 kJ
R2*: Pepř mletý		1,00 g 11 kJ
R2*: Řasa Wakame, syrová		10,00 g 19 kJ
R2*: Okurka, okurky, syrové, průměr		175,00 g 114 kJ
R2*: Ředkvičky, obecné		40,00 g 27 kJ
R2*: Celer, řapíky, syrové	1× 1 velký stonek (28 cm až 31 cm dlouhé)	64,00 g 43 kJ
R2*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 malá	74,00 g 95 kJ
R2*: Petržel, čerstvá	1× 4 g	4,00 g 6 kJ
Sacharidy:	81,6 g VJ: 8,2	Energie: 2305,2 kJ
Svačina odpoledne		
R3*: Ostružiny, syrové	1× 125 ml	76,00 g 138 kJ
R3*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 banán extra velký	180,00 g 668 kJ
R3*: Rostlinný olej, kokosový olej		10,00 g 361 kJ
Sacharidy:	48,4 g VJ: 4,8	Energie: 1166,1 kJ
Večeře		
Džus jablečný		500,00 g 962 kJ
R4*: Pohanka, naklíčená		100,00 g 829 kJ
R4*: Voda, obecní vodovod		80,00 g 0 kJ
R4*: Sůl mořská bílá		0,00 g 0 kJ
R4*: Kmín celý		0,00 g 0 kJ
R4*: Majoránka		0,00 g 0 kJ
R4*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 cherry rajče	17,00 g 13 kJ
R4*: Rajče, sušené na slunci		3,00 g 32 kJ
R4*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr		32,80 g 42 kJ
R4*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		10,00 g 231 kJ
R4*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g 19 kJ
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g 5 kJ
R4*: Bazalka, čerstvá	3× 5 listů	6,00 g 6 kJ
R4*: Salát ledový, syrový, severoamerické zdroje	1× 100 ml drceného nebo sekanych	30,00 g 17 kJ
R4*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 malá	74,00 g 95 kJ
R4*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 malé rajče	91,00 g 68 kJ
Sacharidy:	117,1 g VJ: 11,7	Energie: 2320,4 kJ
Celkem: Sacharidy: 400 g Tuky: 67 g Bílkoviny: 59 g Energie: 9606 kJ		

*R1: Banánovo-jahodová ovesná kaše

*R2: Salát s avokádovou omáčkou

*R3: Ostružinový zmrzlinový krém

*R4: Raw pizza

Jídelníček:	Den 3	Množství	Energie					
Snídaně								
Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml	260,00 g	587 kJ					
R1*: BIO RAW PROTEIN, vanilkový s mladým ječmenem a macou		20,00 g	290 kJ					
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 velký banán	240,00 g	890 kJ					
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml	10,00 g	205 kJ					
R1*: Voda, obecní vodovod	5× 1 lžička rovná	15,00 g	0 kJ					
R1*: Vanilka prášek		0,04 g	0 kJ					
R1*: Jahody, syrové, průměr	1× 1 extra velká (4,1 cm průměr)	28,00 g	38 kJ					
R1*: Borůvky, syrové, průměr	3× 1 lžice	51,00 g	122 kJ					
R1*: Maliny, syrové, průměr	2× 10 kusů ovoce	38,00 g	61 kJ					
	Sacharidy:	110,9 g	VJ:	11,1	Energie:	2195,4 kJ		
Přesnídávka								
MY RAW JOY, raw cookie, slaný karamel a pekanové ořechy		50,00 g	995 kJ					
	Sacharidy:	23,2 g	VJ:	2,3	Energie:	994,5 kJ		
Oběd								
R2*: Zelí, červené, syrové		419,50 g	545 kJ					
R2*: Rozinky bez jadérek		50,00 g	685 kJ					
R2*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		20,00 g	463 kJ					
R2*: Jablečný ocet	1× 1 lžice rovná	15,00 g	14 kJ					
R2*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g	0 kJ					
R2*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ					
R2*: Koření, chili prášek		0,00 g	0 kJ					
R2*: Cibule, jamí nebo pórek (včetně výhonků a cibulek), syrová	1× 1 velká	25,00 g	34 kJ					
R2*: Petrželová nať		20,00 g	44 kJ					
R2*: Olej sezamový		5,00 g	185 kJ					
R2*: Arašídové máslo, průměr		25,00 g	615 kJ					
Džus jablečný		300,00 g	577 kJ					
	Sacharidy:	121,0 g	VJ:	12,1	Energie:	3172,3 kJ		
Svačina odpoledne								
Živan RAW tyčinka arašídový-dýně 75 g		75,00 g	1190 kJ					
	Sacharidy:	42,0 g	VJ:	4,2	Energie:	1190,3 kJ		
Večeře								
R3*: Houby sušené, průměr		50,00 g	442 kJ					
R3*: Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		10,00 g	25 kJ					
R3*: Cuketa		100,00 g	67 kJ					
R3*: Polníček, syrový	1× 100 ml	23,00 g	20 kJ					
R3*: Tahini-sezam		10,00 g	254 kJ					
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr		50,25 g	337 kJ					
R3*: Lahůdkové droždí		20,00 g	274 kJ					
R3*: Koření, kurkuma, mletá	1× 5 ml	2,00 g	30 kJ					
R3*: Koření, muškátový oříšek, mletý	1× 5 ml	2,00 g	40 kJ					
R3*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná	8,00 g	0 kJ					
R3*: Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr	1× 1 rovná lžice mletých	5,00 g	122 kJ					
R3*: Para ořechy - jádra		5,00 g	138 kJ					
R3*: Rajče, sušené na slunci	1× 30 g	30,00 g	324 kJ					
R3*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ					
R3*: Olej olivový		10,00 g	370 kJ					
R3*: Cibule, jamí nebo pórek (včetně výhonků a cibulek), syrová	1× 1 střední (10,5 cm dlouhý)	15,00 g	20 kJ					
Tomatový, rajčatový džus, juice, s nízkým obsahem sodíku		400,00 g	351 kJ					
	Sacharidy:	54,0 g	VJ:	5,4	Energie:	2823,8 kJ		
Celkem:	Sacharidy:	351 g	Tuky:	88 g	Bílkoviny:	95 g	Energie:	10376 kJ

*R1: Proteinová kaše

*R2: Božský salát z červeného zelí

*R3: Skvělé houbové lasagne

Jídelníček:	Den 4	Množství	Energie
Snídaně			
R1*: BIO RAW PROTEIN, vanilkový s mladým ječmenem a macou		30,00 g	436 kJ
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 velký banán	240,00 g	890 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	4× 100 ml	400,00 g	0 kJ
Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml	260,00 g	587 kJ
R1*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		25,00 g	579 kJ
		Sacharidy: 105,7 g	VJ: 10,6
		Energie:	2491,9 kJ
Přesnídávka			
MY RAW JOY, raw cookie, višně a kakao		50,00 g	911 kJ
		Sacharidy: 25,0 g	VJ: 2,5
		Energie:	910,5 kJ
Oběd			
R2*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	2× 1 střední rajče	250,00 g	188 kJ
R2*: Rajče, sušené na slunci	1× 30 g	30,00 g	324 kJ
R2*: Bazalka, čerstvá	1× 30 ml	5,00 g	5 kJ
R2*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ
R2*: Sůl mořská bílá		2,00 g	0 kJ
Džus pomerančový, průměr		400,00 g	904 kJ
R2*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ
R2*: Semena, slunečnicová semena jádra, opečené		50,00 g	1243 kJ
R2*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	100,50 g	673 kJ
		Sacharidy: 95,0 g	VJ: 9,5
		Energie:	3365,4 kJ
Svačina odpoledne			
Živan RAW tyčinka kešu-černý rybiz 75 g		75,00 g	1163 kJ
		Sacharidy: 49,5 g	VJ: 5,0
		Energie:	1162,5 kJ
Večeře			
R3*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g	445 kJ
R3*: Mango, čerstvé, syrové	1× 1/2 ovoce	103,50 g	282 kJ
R3*: Jahody, syrové, průměr	3× 7 středních	250,00 g	340 kJ
R3*: Salát, hlávkový, syrové		81,50 g	45 kJ
R3*: Máta, čerstvá	1× 15 ml	1,00 g	3 kJ
R3*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		15,00 g	192 kJ
Džus, juice, brusinkový		300,00 g	590 kJ
		Sacharidy: 112,5 g	VJ: 11,2
		Energie:	1896,0 kJ
Celkem:	Sacharidy: 388 g	Tuky: 76 g	Bílkoviny: 53 g
	Energie: 9826 kJ		

*R1: Vanilkové proteinové smoothie

*R2: Rajčatová sendvič s avokádovou pomazánkou

*R3: Ovoce salát

Jídelníček: Den 5	Množství	Energie
Snídaně		
R1*: Pohanka, naklíčená	50,00 g	414 kJ
R1*: Skořice, mletá	2× 1 rovná lžička mleté skořice 16,00 g	89 kJ
R1*: Kakao, prášek, neslazené	1× 1 lžička rovná 2,00 g	19 kJ
R1*: Datle, přírodní a suché	1× 3 kusy ovoce 24,00 g	283 kJ
R1*: Domácí mandlové mléko	250,00 g	178 kJ
Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml 260,00 g	587 kJ
Sacharidy:	87,2 g	VJ: 8,7
Energie:		1569,9 kJ
Přesnídávka		
MY RAW JOY, raw cookie, matcha a rozinky	50,00 g	896 kJ
Hroznové víno, červené nebo zelené, se slupkou, syrové, průměr	50,00 g	144 kJ
Sacharidy:	36,0 g	VJ: 3,6
Energie:		1040,0 kJ
Oběd		
Džus jablečný	400,00 g	770 kJ
R2*: Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá) 50,00 g	76 kJ
R2*: Zelí červené, syrové	100,00 g	130 kJ
R2*: Zelí bílé, syrové, skladované, průměr	100,00 g	100 kJ
R2*: Salát, hlávkový, syrové	2× 1 střední velká křídla 14,00 g	8 kJ
R2*: Okurka, okurky, syrové, průměr	105,00 g	68 kJ
R2*: Semena dýňová, tykvová, jádra, suchá, průměr	1× 100 ml 58,00 g	1357 kJ
R2*: Petrželová nať	10,00 g	22 kJ
R2*: Pažitka	10,00 g	10 kJ
R2*: Broskve, broskve, syrové, jedlý podíl, průměr	1× 1 velký kus (7 cm průměr) 157,00 g	259 kJ
R2*: Koření, kurkuma, mletá	1× 5 ml 2,00 g	30 kJ
R2*: Kari koření	1,00 g	14 kJ
R2*: Lahůdkové droždí	20,00 g	274 kJ
R2*: Sůl mořská bílá	1,00 g	0 kJ
R2*: Kustovnice čínská, goji berry, sušené plody	15,00 g	245 kJ
R2*: Olej sezamový	1× 1 lžička rovná 4,00 g	148 kJ
Sacharidy:	103,1 g	VJ: 10,3
Energie:		3510,0 kJ
Svačina odpoledne		
LIFE CRACKERS Mexické BIO RAW	45,00 g	1034 kJ
Sacharidy:	2,7 g	VJ: 0,3
Energie:		1034,1 kJ
Večeře		
R3*: Zma, rýže, divoká, suchá	6× 1 lžice vrchovatá 150,00 g	2241 kJ
R3*: Olej olivový	2× 1 lžička rovná 8,00 g	296 kJ
R3*: Mořské řasy, spirulina, sušené	0,00 g	0 kJ
R3*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 velké rajče 182,00 g	137 kJ
R3*: Sůl mořská bílá	1× 1 lžička rovná 8,00 g	0 kJ
Džus, juice, ananasový	1× 250 ml 260,00 g	645 kJ
Sacharidy:	154,2 g	VJ: 15,4
Energie:		3318,2 kJ
Celkem: Sacharidy: 383 g Tuky: 80 g Bílkoviny: 82 g Energie: 10472 kJ		

*R1: Pohankové smoothie

*R2: Barevný salát

*R3: Green variace z divoké rýže

Jídelníček:	Den 6	Množství	Energie
Snídaně			
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 velký banán	120,00 g	445 kJ
R1*: Datle, medjool (sladké, velké)		20,00 g	232 kJ
R1*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		10,00 g	231 kJ
R1*: Vanilka prášek		0,00 g	0 kJ
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml	10,00 g	205 kJ
R1*: Špenát, syrové	1× 100 ml	12,00 g	12 kJ
R1*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	2× 1 velký banán	240,00 g	890 kJ
		Sacharidy: 105,3 g	VJ: 10,5
		Energie: 2015,7 kJ	
Přesnídávka			
MY RAW JOY, raw cookie, borůvka a baobab		50,00 g	913 kJ
		Sacharidy: 26,6 g	VJ: 2,7
		Energie: 913,0 kJ	
Oběd			
Džus pomerančový, průměr		400,00 g	904 kJ
R2*: Zelf, čínské, syrové	1× 250 ml drcené	80,00 g	54 kJ
R2*: Brokolice, růžičky, syrové	1× 125 ml růžiček	37,50 g	44 kJ
R2*: Salát ledový, syrový, severoamerické zdroje	1× 250 ml drcených nebo sekaných	76,00 g	44 kJ
R2*: Rajčata, různé druhy, syrová, průměr	1× 1 velké rajče	182,00 g	137 kJ
R2*: Hrách, hrášek, syrový, čerstvý (bez lusků), průměr		76,50 g	259 kJ
R2*: Fazole mungo, naklíčené, fazolové klíčky, konzervované, zcezené	1× 100 ml	52,00 g	25 kJ
R2*: Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 velký	185,00 g	364 kJ
R2*: Semena, lněné semínko, celé a mleté		15,00 g	297 kJ
R2*: Lahůdkové droždí		15,00 g	206 kJ
R2*: Rostlinný olej, avokádo	1× 1 lžička rovná	4,00 g	148 kJ
		Sacharidy: 103,0 g	VJ: 10,3
		Energie: 2481,4 kJ	
Svačina odpoledne			
Bombus RAW protein arašídové máslo 50 g		50,00 g	850 kJ
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 kus malý	70,00 g	153 kJ
		Sacharidy: 30,9 g	VJ: 3,1
		Energie: 1002,2 kJ	
Večeře			
LIFE CRACKERS Mrkvánky BIO RAW		45,00 g	1069 kJ
R3*: Mrkev, syrová, průměr	5× 1 velká (18,4 cm až 21,6 cm dlouhá)	360,00 g	544 kJ
R3*: Lahůdkové droždí		30,00 g	411 kJ
R3*: Koření, kurkuma, mletá	1× 15 ml	6,00 g	89 kJ
R3*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ
R3*: Sůl mořská bílá		1,00 g	0 kJ
R3*: Koření, paprika	1× 5 ml	2,00 g	17 kJ
R3*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ
R3*: Semena, Chia semena, suchá, průměr		5,00 g	103 kJ
R3*: Semena dýňová, tykвовá, jádra, suchá, průměr		5,00 g	117 kJ
R3*: Olej olivový		1,00 g	37 kJ
Mrkvová šťáva, juice		300,00 g	273 kJ
		Sacharidy: 55,8 g	VJ: 5,6
		Energie: 2688,5 kJ	
Celkem:	Sacharidy: 321 g	Tuky: 71 g	Bílkoviny: 79 g
			Energie: 9101 kJ

*R1: Zelené vanilkové smoothie

*R2: Vitaminový salát s pomerančem

*R3: Kořeněné mrkvové špagety

Jídelníček:	Den 7	Množství	Energie					
Snídaně								
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 banán extra velký	180,00 g	668 kJ					
R1*: Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	3× 1 velký	550,00 g	1084 kJ					
R1*: Kustovnice čínská, goji berry, sušené plody		30,00 g	491 kJ					
R1*: Skořice, mletá		4,00 g	22 kJ					
R1*: Koření, kurkuma, mletá	1× 5 ml	2,00 g	30 kJ					
R1*: Šípky, divoké		10,00 g	46 kJ					
	Sacharidy:	132,9 g	VJ: 13,3					
		Energie:	2340,2 kJ					
Přesnídávka								
MY RAW JOY, raw cookie, banánový chléb		50,00 g	914 kJ					
	Sacharidy:	27,5 g	VJ: 2,7					
		Energie:	913,5 kJ					
Oběd								
R2*: Rajče, sušené na slunci	7× 1 kus	14,00 g	151 kJ					
R2*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 střední rajče	123,00 g	92 kJ					
R2*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)		10,00 g	128 kJ					
R2*: Mrkev, syrová, průměr	1× 1 velká (18,4 cm až 21,6 cm dlouhá)	72,00 g	109 kJ					
R2*: Datle, medjool (sladké, velké)	1× 40 g	40,00 g	464 kJ					
Džus pomerančový, průměr		400,00 g	904 kJ					
R2*: Voda, obecní vodovod		13,50 g	0 kJ					
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 15 ml	15,00 g	16 kJ					
R2*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ					
R3*: Psyllium indická vláknina		4,97 g	3 kJ					
R3*: Semena, lněná semínko, celé a mleté		12,41 g	246 kJ					
R3*: Sůl mořská bílá		3,97 g	0 kJ					
R3*: Lahůdkové droždí		4,97 g	68 kJ					
R3*: Slunečnicové semeno loupané, Encinger		49,65 g	1214 kJ					
R3*: Voda, obecní vodovod	1× 1 kostka ledu	31,03 g	0 kJ					
	Sacharidy:	121,4 g	VJ: 12,1					
		Energie:	3413,5 kJ					
Svačina odpoledne								
Bombus RAW Protein banán 50 g		50,00 g	702 kJ					
	Sacharidy:	23,3 g	VJ: 2,3					
		Energie:	702,2 kJ					
Večeře								
LIFE CRACKERS Rozmarýnové BIO RAW		45,00 g	993 kJ					
R4*: Řepa, syrové	1× 85 g	82,00 g	148 kJ					
R4*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		25,00 g	579 kJ					
R4*: Bazalka, čerstvá	5× 30 ml	25,00 g	24 kJ					
R4*: Petrželová nať		25,00 g	55 kJ					
R4*: Olej olivový	2× 1 lžička rovná	8,00 g	296 kJ					
R4*: Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		10,00 g	25 kJ					
R4*: Sůl mořská bílá		1,00 g	0 kJ					
Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml	260,00 g	587 kJ					
R4*: Lahůdkové droždí		20,00 g	274 kJ					
	Sacharidy:	68,8 g	VJ: 6,9					
		Energie:	2980,2 kJ					
Celkem:	Sacharidy:	374 g	Tuky:	87 g	Bílkoviny:	74 g	Energie:	10350 kJ


*R1: Tekuté céčko

*R2: Raw rajská omáčka

*R3: Raw knedlík

*R4: Řepové špagety s bazalkovým dipem

Příloha 6

Detail			Jana Novotna	
Datum	sobota 8. února 2020			
Klient	žena v mladém věku s mírnou zátěží			
Základní údaje <i>DDD</i>				
Alkohol (ethanol)	0,0 g	(max: 10)	Aspartam	0,0 mg
Bílkoviny	58,3 g	47 (max: 120)	GI (max)	117,5 -
Cukry	134,7 g	83	Kofein	3,9 mg (max: 400)
Energie	8358,4 kJ	7800	Kys.šřavelová	0,7 g
Popel	18,0 g		Theobromin	35,3 mg (max: 500)
Sacharidy	320,7 g	230 (185 - 280)	Minerály <i>DDD</i>	
Tuky	69,8 g	63 (52 - 88)	Draslík	5229,5 mg 2000
Vláknina	53,2 g	(min: 30)	Fosfor	1546,5 mg 700
Voda	2045,3 g	2600	Hořčík	812,2 mg 300
Vitamíny <i>DDD</i>			Sodík	1812,3 mg (550 - 2400)
Alfa tokoferol	13,9 mg	12 (4 - 30)	Vápník	611,0 mg 1000 (600 - 2500)
Beta karoten	8754,5 µg	4000 (2000 - 10000)	Lipidy a látky tukové povahy <i>DDD</i>	
Foláty	612,4 µg	400	Fytosteroly	263,5 mg (0,15 - 0,45)
Cholin	187,6 mg	425 (max: 2500)	Cholesterol	0,0 mg 300
Kys.lístoá	41,0 µg	200 (max: 1000)	MUFA	29,2 g (18 - 24)
Niacin ekv.	24,6 NE	13	PUFA	18,7 g
Niacin vit. B3	24,9 mg	13	SAFA	10,2 g (max: 20)
Retinol - vit.A	524,6 µg	800 (max: 1500)	Transmastné kyseliny	0,0 g
Riboflavin B2	2,1 mg	1,2	ω-3	1,6 g 1,1
Thiamin B1	1,9 mg	1	ω-6	10,0 g 1,2
vit. B12	0,0 µg	3	Aminokyseliny <i>DDD</i>	
vit. B5	7,1 mg	5	Alanin	2,7 g 3,6
vit. B6	3,6 mg	13 (max: 100)	Arginin	4,6 g 4,2
vit. K	388,0 µg	90	Cystin	0,8 g 1
vit.C	386,4 mg	100 (max: 1000)	Fenylalanin	2,6 g 3,4
vit.D IU	0,3 UI	200 (max: 2000)	Glycin	2,9 g 3,2
vit.D µg	0,0 µg	5 (max: 50)	Histidin	1,4 g 2,2
Stopové prvky <i>DDD</i>			Isoleucin	2,1 g 3,6
Mangan	8,2 mg	(2 - 5)	K.asparagová	5,7 g 6,5
Měď	3,9 mg	(1 - 15)	K.glutamová	9,9 g 15
Selen	25,4 µg	(30 - 70)	Leucin	3,6 g 6,1
Zinek	12,3 mg	7 (max: 25)	Lysin	2,7 g 5,3
Železo	20,1 mg	15	Methionin	0,8 g 1,8
Ostatní sacharidy, polyoly <i>DDD</i>			Prolin	2,3 g 5,2
Disacharidy	28,6 g		Serin	2,5 g 3,5
Fruktóza	43,1 g	(15 - 50)	Threonin	2,0 g 3
Galaktóza	0,4 g		Tryptofan	0,7 g 0,9
Glukóza	29,7 g		Tyrosin	1,4 g 2,8
Laktóza	0,0 g		Valin	2,7 g 4
Maltóza	0,2 g		Specifické indexy příjmu živin <i>DDD</i>	
Manitol	0,1 g		Aminokys. esenc/neesen	19/33 g
Monosacharidy	73,2 g		Poměr n-6/n-3 PUFA	6:1 < 5:1
Rafinóza	0,0 g		Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:1,8:2,9 1:1,4:0,6
Sacharóza	28,3 g		Sacharidy celkem/Cukry	321/135 g
Sorbitol	2,6 g			
Stachyóza	0,1 g			
Ostatní <i>DDD</i>				

Příloha 7

Jidelníček:	Den 1	Množství	Energie					
Snídaně								
R1*: Domácí mandlové mléko		300,00 g	213 kJ					
R1*: Zrna, pohanka, loupaná	1× 100 ml	71,00 g	1019 kJ					
R1*: Jahody, syrové, průměr		100,00 g	136 kJ					
Džus pomerančový, průměr		300,00 g	678 kJ					
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr		15,00 g	308 kJ					
		Sacharidy: 114,3 g	VJ: 11,4					
		Energie:	2353,3 kJ					
Přesnídávka								
R2*: Kořen zázvoru, syrové	5× 1 plátek (0,3 cm x 2,5 cm průměr)	10,00 g	33 kJ					
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		200,00 g	742 kJ					
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hmek (250 ml)	500,00 g	0 kJ					
R2*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 15 ml	15,00 g	16 kJ					
R2*: Pšeničná tráva		50,00 g	366 kJ					
		Sacharidy: 51,7 g	VJ: 5,2					
		Energie:	1157,2 kJ					
Oběd								
R3*: Quinoa bílá naklíčená BIO		149,85 g	2458 kJ					
R3*: Brokolice, růžičky, syrové	1× 250 ml růžiček	74,93 g	88 kJ					
R3*: Řasy, dulse, nori, syrové		12,99 g	19 kJ					
R3*: Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		39,96 g	100 kJ					
R3*: Žampiony, čerstvé		99,90 g	92 kJ					
R3*: Koriandr, syrový	1× 9 větviček	19,98 g	14 kJ					
R3*: Papičky, jalapeno, syrové		3,50 g	3 kJ					
R3*: Limetková šťáva, syrová	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ					
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	99,90 g	669 kJ					
		Sacharidy: 138,0 g	VJ: 13,8					
		Energie:	3448,4 kJ					
Svačina odpoledne								
LIFE CRACKERS Mexické BIO RAW		60,00 g	1379 kJ					
		Sacharidy: 3,6 g	VJ: 0,4					
		Energie:	1378,8 kJ					
Večeře								
R4*: Dýně, letní, cuketa, syrové		100,00 g	70 kJ					
R4*: Sojová omáčka - vyrobená ze soji (tamari)		20,00 g	50 kJ					
R4*: Limetková šťáva, syrová	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ					
R4*: Koření, česnek prášek	1× 15 ml	8,00 g	104 kJ					
R4*: Koření, paprika	1× 5 ml	2,00 g	17 kJ					
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1 ovoce	201,00 g	1347 kJ					
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 malé rajče	91,00 g	68 kJ					
R4*: Cibule červená		20,00 g	33 kJ					
R4*: Mrkev, syrová, průměr	5× 1 tenký proužek	10,00 g	15 kJ					
R4*: Žampiony, čerstvé		30,00 g	28 kJ					
R4*: Alfalfa semena, naklíčená, syrová	2× 15 ml	4,00 g	4 kJ					
Džus hruškový		400,00 g	904 kJ					
		Sacharidy: 85,7 g	VJ: 8,6					
		Energie:	2645,4 kJ					
Celkem:	Sacharidy:	393 g	Tuky:	92 g	Bílkoviny:	87 g	Energie:	10983 kJ

*R1: Pohanková kaše s jahodami a chia semínky

*R2: Veselá kobylika - smoothie podle Boutenko

*R3: Quinovo-brokolicevé rolky

Jídelníček: Den 2	Množství	Energie
Snídaně		
R1*: Domácí mandlové mléko	300,00 g	213 kJ
R1*: Ovesné vločky, průměr, suché	70,00 g	1084 kJ
R1*: Hruška, syrová, se slupkou, jedlý podíl, průměr	1× 1 velká 208,00 g	503 kJ
Džus hruškový	1× 250 ml 260,00 g	588 kJ
R1*: Arašídové máslo	20,00 g	500 kJ
Sacharidy: 121,4 g		VJ: 12,1
Energie: 2887,8 kJ		
Přesnídávka		
R2*: Pampeliškové listy, syrové	69,95 g	109 kJ
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	219,84 g	816 kJ
R2*: Limetky, syrové	33,48 g	34 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	374,73 g	0 kJ
Sacharidy: 56,8 g		VJ: 5,7
Energie: 958,8 kJ		
Oběd		
R3*: Mango, čerstvé, syrové	1× 1 ovoce 206,81 g	563 kJ
R3*: Quinoa bílá naklíčená BIO	149,86 g	2458 kJ
R3*: Koriandr, syrový	1× 250 ml 15,99 g	15 kJ
R3*: Cibule červená	49,95 g	81 kJ
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce 100,41 g	673 kJ
R3*: Papričky, jalapeno, syrové	6,99 g	7 kJ
R3*: Sůl mořská bílá	1,00 g	0 kJ
R3*: Pepř mletý	1,00 g	10 kJ
R3*: Limetková šťáva, syrová	1× 5 ml 5,00 g	5 kJ
Sacharidy: 168,4 g		VJ: 16,8
Energie: 3812,2 kJ		
Svačina odpoledne		
Jablko, syrové, se slupkou, průměr	2× 1 velký kus 422,00 g	920 kJ
Sacharidy: 58,3 g		VJ: 5,8
Energie: 920,0 kJ		
Večeře		
R4*: Mrkev, syrová, průměr	3× 1 velká (18,4 cm až 21,6 cm dlouhá) 216,00 g	326 kJ
R4*: Paprika, sladká, žlutá, syrová, průměr	1× 1 velký (9,5 cm dlouhý, 7,6 cm průměr) 186,00 g	208 kJ
R4*: Lahůdkové droždí	20,00 g	274 kJ
R4*: Voda, obecní vodovod	125,00 g	0 kJ
R4*: Celer, bulva, syrová	50,00 g	88 kJ
R4*: Jablečný ocet	1× 1 lžice rovná 15,00 g	14 kJ
R4*: Tahini-sezam	20,00 g	508 kJ
R4*: Sůl mořská bílá	1,00 g	0 kJ
R4*: Pepř mletý	1,00 g	11 kJ
R4*: Koření, cibule prášek	1× 5 ml 2,00 g	26 kJ
Džus jablečný	400,00 g	770 kJ
Sacharidy: 84,4 g		VJ: 8,4
Energie: 2224,2 kJ		
Celkem: Sacharidy: 489 g Tuky: 56 g Bílkoviny: 65 g Energie: 10803 kJ		

*R1: Ovesná kaše s ovocem a arašídovým máslem

*R2: Smoothie banán-pampeliška

*R3: Quinoa s pikantním mangem

*R4: Mrkvové nudle s paprikou a dresinkem

Jídelníček: Den 3	Množství	Energie
Snídaně		
R1*: Domácí mandlové mléko	300,00 g	213 kJ
R1*: Zma, pohanka, loupaná	1× 100 ml	71,00 g
R1*: Borůvky, syrové, průměr	1× 50 bobulí	70,00 g
R1*: Maliny, syrové, průměr	1× 2/3 2dcl sklenice (volně loženo)	70,00 g
R1*: Ostružiny, syrové	70,00 g	127 kJ
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 15 ml	10,00 g
R1*: Agáve Sirup, GymBeam, 100% sirup (sladidlo na bázi fruktózy)	10,00 g	128 kJ
Džus grepfruitový	1× 250 ml	260,00 g
Sacharidy:	116,0 g	VJ: 11,6
Energie:		2396,2 kJ
Přesnídávka		
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	150,00 g	557 kJ
R2*: Pampeliškové listy, syrové	70,00 g	110 kJ
R2*: Jahody, syrové, průměr	3× 7 středních	250,00 g
R2*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hrnek (250 ml)	250,00 g
R2*: Máta, čerstvá	2× 15 ml	2,00 g
Sacharidy:	57,7 g	VJ: 5,8
Energie:		1011,9 kJ
Oběd		
R3*: Dýně, letní, cuketa, syrové	1× 1 velká	323,00 g
R3*: Domácí mandlové mléko	200,00 g	142 kJ
R3*: Ořechy, kešu ořechy, syrové	100,00 g	2314 kJ
R3*: Lahůdkové droždí	30,00 g	411 kJ
R3*: Česnek, syrový	2× 4 g	8,00 g
R3*: Limetková šťáva, syrová	3× 5 ml	15,00 g
R3*: Cibule, syrová, průměr	40,00 g	66 kJ
R3*: Koření, kurkuma, mletá	1× 5 ml	2,00 g
R3*: Sůl mořská bílá	1,00 g	0 kJ
R3*: Pepř mletý	1,00 g	11 kJ
R3*: Koření, paprika	1,00 g	9 kJ
Sacharidy:	61,2 g	VJ: 6,1
Energie:		3273,8 kJ
Svačina odpoledne		
Mandarinka, syrové ovoce, jedlý podíl, průměr	400,00 g	892 kJ
Sacharidy:	53,4 g	VJ: 5,3
Energie:		892,0 kJ
Večeře		
Džus grepfruitový	400,00 g	652 kJ
R4*: Okurka, okurky, loupaná, syrová, průměr	1× 1 malá	145,89 g
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	100,42 g
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 střední rajče	122,91 g
R4*: Ředkvička, ředkev, bílá, syrová	1× 125 ml plátky	50,96 g
R4*: Celer, řapíky, syrové	1× 1 velký stonek (28 cm až 31 cm dlouhé)	63,95 g
R4*: Sůl mořská bílá	1,00 g	0 kJ
R4*: Voda, obecní vodovod	19,98 g	0 kJ
R4*: Cibule jamí čerstvá	29,98 g	38 kJ
R4*: Granátové jablko, syrové	1× 1/2 ovoce (9,5 cm průměr)	76,94 g
R4*: Semena, sezamová semena, jádra, sušená, bez slupky, průměr	1× 60 ml	37,97 g
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g
Sacharidy:	77,5 g	VJ: 7,7
Energie:		2878,1 kJ
Celkem: Sacharidy: 366 g Tuky: 102 g Bílkoviny: 81 g Energie: 10452 kJ		

*R1: Pohanková kaše s lesním ovocem a chia semínky

*R2: Smoothie máta-pampeliška

*R3: Cuketové špagety s kešunézou

*R4: Krémový salát

Jídelníček: Den 4		Množství	Energie					
Snídaně								
Džus, juice, mandarinkový	1× 250 ml	260,00 g	515 kJ					
R1*: Domácí mandlové mléko		300,00 g	213 kJ					
R1*: Ovesné vločky, průměr, suché		70,00 g	1084 kJ					
R1*: Ořechy, mandle, sušené, bez slupky, průměr	3× 1 rovná lžice mletých	15,00 g	365 kJ					
R1*: Kaki		100,00 g	297 kJ					
Sacharidy:		97,0 g	VJ: 9,7					
Energie:		2473,1 kJ						
Přesnídávka								
R2*: Pampeliškové listy, syrové		70,00 g	110 kJ					
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ					
R2*: Jablko, syrové, se slupkou, průměr	1× 1 menší kus	105,00 g	229 kJ					
R2*: Ananas, syrový, extra sladké odrůdy	2× 1 kolečko tloušťky 1 cm	150,00 g	323 kJ					
R2*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hnek (250 ml)	250,00 g	0 kJ					
Sacharidy:		59,3 g	VJ: 5,9					
Energie:		994,9 kJ						
Oběd								
Džus jablečný		400,00 g	770 kJ					
R3*: Cuketa		200,00 g	134 kJ					
R3*: Semena, sezamová semena, jádra, sušená, bez slupky, průměr	1× 125 ml	76,00 g	2006 kJ					
R3*: Domácí mandlové mléko		100,00 g	71 kJ					
R3*: Lahůdkové droždí		30,00 g	411 kJ					
R3*: Sůl mořská bílá		1,00 g	0 kJ					
R3*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ					
R3*: Okurka, okurky, syrové, průměr		70,00 g	46 kJ					
R3*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ					
Sacharidy:		69,2 g	VJ: 6,9					
Energie:		3453,5 kJ						
Svačina odpoledne								
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr		150,00 g	557 kJ					
Kustovnice čínská, goji berry, sušené plody		25,00 g	409 kJ					
Sacharidy:		53,8 g	VJ: 5,4					
Energie:		965,5 kJ						
Večeře								
R4*: Koriandr, syrový		70,00 g	67 kJ					
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 velké rajče	182,00 g	137 kJ					
R4*: Žampiony, čerstvé		100,00 g	92 kJ					
R4*: Mango, čerstvé, syrové	1× 1 ovoce	207,00 g	563 kJ					
R4*: Mrkev, syrová, průměr	1× 1 malá (14 cm dlouhá)	50,00 g	76 kJ					
R4*: Ořechy, vlašské ořechy, jádra, průměr, balené	1× 30 g	30,00 g	821 kJ					
R4*: Cibule, syrová, průměr	1× 1 velký plátek	38,00 g	63 kJ					
R4*: Tahini-sezam		20,00 g	508 kJ					
R4*: Rajče, sušené na slunci	5× 1 kus	10,00 g	108 kJ					
R4*: Voda, obecní vodovod	2× 1 lžice rovná	18,00 g	0 kJ					
R4*: Limetková šťáva, syrová	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ					
R4*: Sůl mořská bílá		1,00 g	0 kJ					
R4*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ					
R4*: Koření, paprika		1,00 g	9 kJ					
Sacharidy:		69,8 g	VJ: 7,0					
Energie:		2458,4 kJ						
Celkem:	Sacharidy:	349 g	Tuky:	102 g	Bílkoviny:	77 g	Energie:	10345 kJ

*R1: Ovesná kaše s kací a mandlemi

*R2: Smoothie ananas-pampeliška

*R3: Cuketové špagety se sezamonézou

*R4: Směs ovoce, zeleniny, ořechů s tahini omáčkou

Jídelníček: Den 5	Množství	Energie
Snídaně		
Džus, juice, ananasový	300,00 g	744 kJ
R1*: Domácí mandlové mléko	300,00 g	213 kJ
R1*: Zma, pohanka, loupaná	1× 100 ml	71,00 g
R1*: Mango, čerstvé, syrové	1× 1 ovoce	207,00 g
		563 kJ
Sacharidy: 135,0 g		VJ: 13,5
Energie: 2538,9 kJ		
Přesnídávka		
R2*: Meloun vodní, červený, syrový, jedlý podíl, průměr	5× 250 ml kostičky	800,00 g
R2*: Voda, obecní vodovod	1× 1 hmek (250 ml)	250,00 g
R2*: Salát, římský, syrový	8× 1 křídlo	80,00 g
		58 kJ
Sacharidy: 63,0 g		VJ: 6,3
Energie: 1073,6 kJ		
Oběd		
R3*: Quinoa bílá naklíčená BIO		199,73 g
R3*: Fazole mungo, naklíčené, fazolové klíčky, konzervované, zcezené		69,90 g
R3*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné		69,90 g
R3*: Kukuřice, sladká, bílá, syrová		69,90 g
R3*: Salát, hlávkový, syrový	1× 125 ml drceného nebo sekaných	29,96 g
R3*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1/2 ovoce	99,86 g
R3*: Koriandr, syrový	1× 9 větviček	19,97 g
R3*: Voda, obecní vodovod		19,97 g
R3*: Sůl mořská bílá		1,00 g
R3*: Pepř mletý		1,00 g
R3*: Papričky, jalapeno, syrové		2,80 g
		3 kJ
Sacharidy: 184,5 g		VJ: 18,4
Energie: 4312,6 kJ		
Svačina odpoledne		
Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 140 g	140,00 g
Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	1× 1 střední rajče	123,00 g
Sůl mořská bílá		1,00 g
Pepř mletý		1,00 g
		11 kJ
Sacharidy: 17,4 g		VJ: 1,7
Energie: 1040,8 kJ		
Večeře		
LIFE CRACKERS Chlebanek BIO RAW 80 g		40,00 g
R4*: Olej olivový	1× 1 lžice rovná	12,00 g
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g
R4*: Žampiony, čerstvé		50,00 g
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	4× 1 střední rajče	492,00 g
R4*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g
R4*: Špenát, syrový		300,00 g
R4*: Cibule, jamí nebo pórek (včetně výhonků a cibulek), syrová	1× 1 střední (10,5 cm dlouhý)	15,00 g
Džus pomerančový, průměr		400,00 g
R4*: Sůl mořská bílá		1,00 g
		0 kJ
Sacharidy: 90,8 g		VJ: 9,1
Energie: 3042,2 kJ		
Celkem:	Sacharidy: 491 g	Tuky: 84 g
	Bílkoviny: 80 g	Energie: 12008 kJ

*R1: Pohanková kaše s mangem

*R2: Smoothie meloun-římský salát

*R3: Krémový proteinový salát

Jídelníček: Den 6	Množství	Energie			
Snídaně					
R1*: Domácí mandlové mléko	300,00 g	213 kJ			
R1*: Ovesné vločky, průměr, suché	70,00 g	1084 kJ			
R1*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	100,00 g	371 kJ			
R1*: Kustovnice čínská, goji berry, sušené plody	25,00 g	409 kJ			
Džus, juice, ostružinový	1× 250 ml	260,00 g	413 kJ		
Sacharidy:	115,9 g	VJ:	11,6	Energie:	2490,0 kJ
Přesnídávka					
R2*: Salát, římský, syrový	8× 1 křídlo	80,00 g	58 kJ		
R2*: Vínno hroznové, hrozny, čerstvé, bez rozlišení odrůd		250,00 g	743 kJ		
R2*: Pomeranč, různé druhy, syrový, jedlý podíl, průměr	1× 1 střední	110,00 g	217 kJ		
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ		
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hmek (250 ml)	500,00 g	0 kJ		
Sacharidy:	75,1 g	VJ:	7,5	Energie:	1350,7 kJ
Oběd					
Džus pomerančový, průměr		400,00 g	904 kJ		
R3*: Dýně, letní, cuketa, syrové	1× 1 velká	323,00 g	226 kJ		
R3*: Cibule, syrová, průměr	1× 1 velká	150,00 g	249 kJ		
R3*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ		
R3*: Voda, obecní vodovod	10× 1 lžička rovná	30,00 g	0 kJ		
R3*: Macadamia ořechy		50,00 g	1550 kJ		
R3*: Lahůdkové droždí		40,00 g	548 kJ		
R3*: Limetková šťáva, syrová	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ		
R3*: Bazalka sušená, koření		0,00 g	0 kJ		
R3*: Koření, oregano, mleté	1× 5 ml	1,00 g	7 kJ		
R3*: Koření, rozmarýn, čerstvý		0,00 g	0 kJ		
R3*: Tymian sušený		1,00 g	12 kJ		
Sacharidy:	86,1 g	VJ:	8,6	Energie:	3519,5 kJ
Svačina odpoledne					
Domácí mandlové mléko		300,00 g	213 kJ		
Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ		
Jahody, syrové, průměr	5× 1 velká (3,5 cm průměr)	90,00 g	122 kJ		
Semena, Chia semena, suchá, průměr	1× 30 g	30,00 g	615 kJ		
Sacharidy:	49,6 g	VJ:	5,0	Energie:	1284,6 kJ
Večeře					
Džus pomerančový, průměr		400,00 g	904 kJ		
R4*: Květák, syrový, průměr	1× 1 malá hlávka (10 cm průměr)	265,00 g	276 kJ		
R4*: Paprika, sladká, červená, syrová, průměr	1× 1 střední (7 cm dlouhá, 6,4 cm průměr)	119,00 g	154 kJ		
R4*: Rajče, červené, zralé, syrové, celoročně dostupné	8× 1 cherry rajče	136,00 g	102 kJ		
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 1 ovoce	201,00 g	1347 kJ		
R4*: Česnek, syrový	1× 1 stroužek	3,00 g	19 kJ		
R4*: Sůl mořská bílá		4,00 g	0 kJ		
Sacharidy:	97,5 g	VJ:	9,7	Energie:	2800,2 kJ
Celkem:	Sacharidy: 424 g	Tuky: 97 g	Bílkoviny: 71 g	Energie: 11445 kJ	

*R1: Ovesná kaše s banánem a goji

*R2: Zelená benevolence - smoothie podle Boutenko

*R3: Cuketové špagety s macadamézou

*R4: Vitariánský kuskus s avokádovým dresinkem


lidelníček: Den 7		Množství	Energie
Snídaně			
Džus, juice, brusinkový		300,00 g	590 kJ
R1*: Domácí mandlové mléko		300,00 g	213 kJ
R1*: Zma, pohanka, loupaná	1× 100 ml	71,00 g	1019 kJ
R1*: Maliny, syrové, průměr	1× 2 dcl sklenice plná (volně loženo)	100,00 g	162 kJ
R1*: Semena, Chia semena, suchá, průměr		15,00 g	308 kJ
Sacharidy:		107,2 g	VJ: 10,7
Energie:			2290,9 kJ
Přesnídávka			
R2*: Červená čekanka (Radicchio), syrové	6× 250 ml drcené	252,00 g	242 kJ
R2*: Banán, syrový, jedlý podíl, různé druhy, průměr	1× 1 střední banán	90,00 g	334 kJ
R2*: Borůvky, syrové, průměr		38,25 g	92 kJ
R2*: Voda, obecní vodovod	2× 1 hmek (250 ml)	500,00 g	0 kJ
R2*: Meruňky, syrové, různé druhy, jedlý podíl, průměr	3× 1 kus větší	300,00 g	603 kJ
Sacharidy:		70,7 g	VJ: 7,1
Energie:			1270,6 kJ
Oběd			
R3*: Dýně, letní, cuketa, syrové	3× 1 malá	350,00 g	245 kJ
R3*: Ořechy, kešu ořechy, syrové		100,00 g	2314 kJ
R3*: Kukuřice, sladká, bílá, syrová		100,00 g	334 kJ
R3*: Lahůdkové droždí		40,00 g	548 kJ
R3*: Česnek, syrový	2× 1 stroužek	6,00 g	37 kJ
R3*: Sůl mořská bílá		1,00 g	0 kJ
R3*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ
Sacharidy:		66,1 g	VJ: 6,6
Energie:			3488,6 kJ
Svačina odpoledne			
LIFE CRACKERS Rozmarýnové BIO RAW		50,00 g	1104 kJ
Sacharidy:		14,5 g	VJ: 1,5
Energie:			1103,5 kJ
Večeře			
R4*: Avokádo, syrové, všechny komerční odrůdy, jedlý podíl, průměr	1× 125 ml pyré	125,00 g	838 kJ
Džus pomerančový, průměr	1× 250 ml	260,00 g	587 kJ
R4*: Kapusta, kadeřávek, syrový		150,00 g	264 kJ
R4*: Voda, obecní vodovod	2× 1 lžice rovná	18,00 g	0 kJ
R4*: Cuketa		125,00 g	84 kJ
R4*: Citronová šťáva, syrová, juice	1× 5 ml	5,00 g	5 kJ
R4*: Tahini-sezam		40,00 g	1016 kJ
R4*: Křmín drcený		5,00 g	70 kJ
R4*: Koření, chili prášek		1,00 g	10 kJ
R4*: Sůl mořská bílá		2,00 g	0 kJ
R4*: Pepř mletý		1,00 g	11 kJ
R4*: Rajče, sušené na slunci		40,00 g	432 kJ
Sacharidy:		94,9 g	VJ: 9,5
Energie:			3315,7 kJ
CELKEM:	Sacharidy:	353 g	Tuky: 123 g
	Bílkoviny:	101 g	Energie: 11469 kJ

R1: Sladkokyselé pokušení - smoothie podle Boutenko

R2: Cuketové špagety s kukuřičným dresinkem

R3: Kapusta se sezamovým máslem

Příloha 8

Detail			Jana Novotna	
Datum	sobota 8. února 2020			
Klient	muž v mladém věku se střední zátěží			
Základní údaje DDD				
Alkohol (ethanol)	0,0 g		Aspartam	0,0 mg
Bílkoviny	80,3 g	(max: 20)	GI (max)	188,0 -
Cukry	227,0 g	59 (max: 140)	Kofein	0,0 mg (max: 400)
Energie	11072,2 kJ	108	Kys.šťávelová	0,9 g
Popel	19,5 g	10200	Theobromin	0,0 mg (max: 500)
Sacharidy	409,4 g	300 (265 - 360)	Mínérály DDD	
Tuky	93,8 g	79 (66 - 111)	Draslík	6343,6 mg 2000
Vláknina	67,2 g	(min: 30)	Fosfor	1437,1 mg 700
Voda	2638,4 g	2600	Hořčík	740,5 mg 350
Vitamíny DDD			Sodík	1773,0 mg (550 - 2400)
Alfa tokoferol	13,2 mg	14 (4 - 300)	Vápník	667,0 mg 1000 (600 - 2500)
Beta karoten	13018,4 µg	4000 (2000 - 10000)	Lipidy a látky tukové povahy DDD	
Foláty	635,4 µg	400	Fytosteroly	222,4 mg (0,15 - 0,45)
Cholin	195,9 mg	550 (max: 3500)	Cholesterol	0,0 mg 300
Kys. listová	19,4 µg	200 (max: 1000)	MUFA	31,9 g (25 - 39)
Niacin ekv.	26,1 NE	16	PUFA	19,1 g
Niacin vit. B3	32,8 mg	16	SAFA	13,5 g (max: 27)
Retinol - vit. A	655,7 µg	1000 (max: 1500)	Transmastné kyseliny	0,0 g
Riboflavin B2	2,8 mg	1,4	ω-3	2,2 g 1,6
Thiamin B1	2,7 mg	1,2	ω-6	8,8 g 17
vit. B12	0,0 µg	3	Aminokyseliny DDD	
vit. B5	8,2 mg	5	Alanin	2,3 g 3,6
vit. B6	4,7 mg	13 (max: 100)	Arginin	3,7 g 4,2
vit. K	781,9 µg	120	Cystin	0,7 g 1
vit. C	507,8 mg	100 (max: 1000)	Fenylalanin	2,3 g 3,4
vit. D IU	2,8 UI	200 (max: 2000)	Glycin	2,3 g 3,2
vit. D µg	0,0 µg	5 (max: 50)	Histidin	1,2 g 2,2
Stopové prvky DDD			Isoleucin	1,8 g 3,8
Mangan	7,1 mg	(2 - 5)	K. asparagová	5,0 g 6,5
Měď	3,9 mg	(1 - 15)	K. glutamová	8,8 g 15
Selen	27,6 µg	(30 - 70)	Leucin	3,0 g 6,1
Zinek	12,5 mg	10 (max: 25)	Lysin	2,3 g 5,3
Železo	19,6 mg	10	Methionin	0,8 g 1,8
Ostatní sacharidy, polyoly DDD			Prolin	2,0 g 5,2
Disacharidy	40,1 g		Serin	2,2 g 3,5
Fruktóza	52,8 g	(15 - 50)	Threonin	1,7 g 3
Galaktóza	0,3 g		Tryptofan	0,6 g 0,9
Glukóza	36,7 g		Tyrosin	1,2 g 2,8
Laktóza	0,0 g		Valin	2,3 g 4
Maltóza	0,2 g		Specifické indexy příjmu živin DDD	
Manitol	0,1 g		Aminokys. esenc/nesen	16/28 g
Monosacharidy	89,8 g		Poměr n-6/n-3 PUFA	4:1 < 5:1
Rafinóza	0,1 g		Poměr SAFA/PUFA/MUFA	1:1,4:2,4 1:1,4:0,6
Sacharóza	39,9 g		Sacharidy celkem/Cukry	409/227 g
Sorbitol	3,2 g			
Stachyóza	0,1 g			
Ostatní DDD				