

Obsah

VÝŽIVOVÉ TABUĽKY A PRVÉ KROKY	3
1. Čo sú výživové tabuľky?	3
2. Aké by mali byť prvé kroky po registrácii alebo zakúpení PREMIUM účtu?.....	3
3. Ako sa registrujem?	4
4. Mám problém s registráciou, ako mám postupovať?	5
5. Ako sa prihlásim?	5
6. Nepamätám si heslo. Čo mám robiť?	5
7. Nepamätám si akým spôsobom som sa prihlasoval (sociálna sieť alebo meno/heslo). Čo mám robiť?	6
8. Ako si zakúpim PREMIUM účet?	6
9. Ako viem vyhľadávať potraviny?	7
10. Ako si zobrazím detailné informácie o potravině?	7
11. Ako mi vedia výživové tabuľky pomôcť so strážením príjmu ak chcem schudnúť, pribrať alebo udržať váhu?	8
12. Ako zruším účet?	8
13. Čo získam PREMIUM účet?	8
14. Ako funguje predĺžovanie účtu PREMIUM	8
OSOBNÝ PROFIL A JEDÁLNIČEK	9
15. Ako docielim, aby mi jedálniček strážil príjem, aby som dosiahol svoj cieľ (udržať váhu, schudnúť, pribrať)?	9
16. Ako si vytvorím jedálniček?	9
17. Ako vložím potravinu do jedálnička?	11
18. Ak si v profile nastavím, že chcem schudnúť, upraví sa mi podľa toho hodnoty aj v jedálničku?	14
19. Štatistiky v jedálničku – čo znamenajú?	14
20. Čo mám robiť, ak mi nevyhovuje navrhovaný počet jedál za deň v jedálničku?	15
21. Upravujú sa v jedálničku hodnoty po zadaní športovej aktivity?	16
22. Ak zmením v profile svoju aktuálnu váhu, zmenia sa mi aj údaje v jedálničku?	16
23. Viem si v jedálničku pridať aj vlastnú aktivitu resp. vlastné hodnoty z aktivity?	16
DATABÁZA POTRAVÍN	18
24. Čo nájdem v databáze potravín?	18

25. Ktoré údaje sa overujú?	18
26. Sacharidy sú uvedené vrátane vlákniny alebo bez?	18
27. Ktoré potraviny sú označené vhodnosťou sugar free?	18
28. Aký je rozdiel medzi sugar free a bez sladidiel?	18
29. Ktoré alergény vyznačujete na potravinách?	19
30. Viem si pridať aj vlastné potraviny? Ak áno, akým spôsobom a kde ich potom nájdem?	20
31. Ako upravím potravinu, ktorú som vložil do databázy?	22
32. Našiel som chybu v potravine, čo s tým?	23
33. Ako ohodnotím potravinu/výrobok?	24
34. Chcem upraviť svoje hodnotenie k potravine, ako mám postupovať?	24
35. Viem si vytvoriť zoznam svojich obľúbených potravín? Ak áno, kde ich nájdem?	25
ROZŠÍRENÉ FILTROVANIE, ZORAĐOVANIE A POROVNÁVANIE	27
36. Ako si vyhladáam bezpečné / vegetariánske / vegánske / bezlaktózové a iné potraviny?	27
37. Ako si vyfiltrujem potraviny napríklad s väčším obsahom bielkovín a s nižším obsahom tukov?	27
38. Ako si vyfiltrujem potraviny s určitým množstvom vitamínov a/alebo minerálnych látok?	29
39. Ako si uložíam filtrovanie a kde nájdem uložené filtre?	30
40. Ako viem porovnať potraviny?	31
41. Viem si zoraďovať potraviny podľa rôznych parametrov?	32
POJMY – ČO ZNAMENAJÚ NIEKTORÉ VÝRAZY	34
42. Čo sú to referenčné potraviny?	34
43. Čo znamená voľný cukor?	34
44. Čo znamená glykemický index a glykemická nálož?	34
45. Čo znamená CSI index?	35
46. Čo znamená BMI, BMR, CEV, Cieľ (potreba denného príjmu)?	35

VÝŽIVOVÉ TABUĽKY A PRVÉ KROKY

1. Čo sú výživové tabuľky?

Výživové tabuľky vznikli preto, aby sme ľuďom pomohli zlepšiť ich zdravie, vytvoriť si vyvážený jedálniček a taktiež zorientovať sa v potravinách, v ich zložení, éčkach, vitamínoch, minerálnych látkach a alergénoch. Vďaka tabuľkám získaš prehľad o tom čo konzumuješ a aký to má vplyv na tvoje zdravie.

Prehľadná webová stránka ti navrhne odporúčaný príjem živín, podľa toho či chceš schudnúť, pribrať alebo si udržať váhu. Vďaka štatistikám v jedálničku budeš mať prehľad o tom, aké živiny prijímaš, v čom by si mal svoj príjem zvýšiť alebo naopak znížiť. K lepšiemu zdraviu a celkovej kondícii ti prispeje aj analýza príjmu vitamínov a minerálnych látok, soli, nasýtených mastných tukov a cukru.

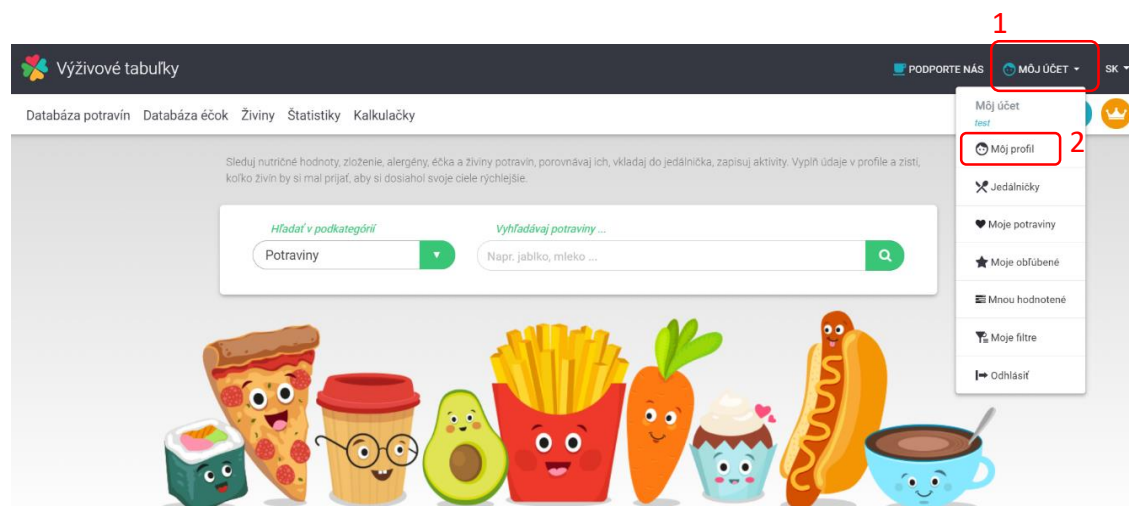
Vďaka vhodnostiam, rozšírenému filtrovaniu, porovnávaní až 3 potravín si vieš pozrieť z pohodlia domova údaje k výrobkom a potravinám, ktoré sú dostupné na slovenskom trhu. Vieš sa tak lepšie rozhodnúť, či si danú potravinu kúpiš, zahrnieš do jedálnička alebo si nájdeš inú, ktorá bude mať menej škodlivých éčok alebo zloženie, ktoré viac vyhovuje tvojim potrebám..

Taktiež môžeš využívať aj naše intuitívne kalkulačky pre zistenie:

- BMI (Body Mass Index),
- BMR (Bazálny metabolizmus),
- CEV (Celkový energetický výdaj),
- Cieľa (Potreba denného príjmu energie, bielkovín, tukov, sacharidov, podľa zadaného cieľa (udržať váhu, schudnúť, pribrať)) a
- Zón tepovej frekvencie.

2. Aké by mali byť prvé kroky po registrácii alebo zakúpení PREMIUM účtu?

Určite odporúčame vyplniť údaje v sekcii „Môj profil“, aby ti jedálniček a všetky funkcie fungovali správne. Klikni na hornom paneli na 1. „**Môj účet**“ a tam uvidíš už 2. „**Môj profil**“.



Vyplň položky označené * a prečítaj si poznámky, aby si vedel, čo všetko výživové tabuľky dokážu. Vďaka týmto údajom sa dozvieš množstvo informácií vo „**Výsledných hodnotách**“ svojho profilu, **bude ti fungovať prepojenie s jedálničkou a teda aj stráženie príjmu, aby si dosiahol svoj cieľ**.

Dozvieš sa tu o svojej telesnej hmotnosti, bazálnom metabolizme, celkovom energetickom výdaji a potrebe denného príjmu na to, aby si vedel **dosiahnuť svoj cieľ** (udržať váhu, schudnúť alebo priať).

V časti **Cieľ (Potreba denného príjmu)**, ktorá sa tiež nachádza v profile, **vidíš orientačné a navrhované hodnoty, ktoré by si mal dodržať na dosiahnutie svojho cieľa**. Tieto hodnoty sa ti prenášajú aj do jedálničky, čo je jedna z kľúčových funkcií, prečo by si mal mať vyplnené tieto dôležité údaje. V jedálničke budeš vidieť, koľko energie reálne prijímaš a koľko by si mal priať na dosiahnutie svojho cieľa.

Ak si alergický na určité potraviny, tak si ich tiež **zaznač vo svojom profile a v jedálničke** **ťa na ich výskyt upozorníme**.

Keď si vyplníš svoje miery, aj s váhou, a budeš si ich pravidelne aktualizovať, tak v časti „**Môj vývoj**“, ktorý nájdeš dole v profile, **uvidíš historický vývoj tvojich mier a váhy**.

Keďže ide o komplexný systém s veľkým množstvom funkcií, tak odporúčame si ho preklikať, oboznámiť sa s ním, prípadne si pozrieť iné otázky a k nim odpovede. **Klikaj na všetko čo vidíš, určite nič nepokazíš** 😊.

3. Ako sa registrujem?

1. Na hornom paneli klikni na „**Vytvoriť účet**“.
2. Vyber si, či sa budeš registrovať prostredníctvom sociálnych sietí alebo cez svoj e-mail a heslo. Zaškrtni, že nie si robot a klikni na „**Vytvoriť účet**“.
3. **Na tvoj e-mail** (aj keď si sa registroval cez sociálnu sieť), ti príde **požiadavka na aktivovanie účtu**. Tento e-mail ti môže spadnúť do SPAM-u, preto si skontroluj aj tento priečinok.
4. Klikni v e-maile na tlačidlo „**Aktivovať účet**“ alebo na priložený link. Potom už bude tvoj účet aktivovaný a môžeš sa prihlásiť.

The image shows a sequence of steps for account registration. At the top, the website header 'Výživové tabuľky' has a navigation bar with 'VYTVORIŤ ÚČET' highlighted in red and labeled '1'. Below this, a registration form is displayed with a red box around the 'Vytvoriť účet' button and labeled '2'. The form includes options for registration via Google, email, and password, along with a CAPTCHA checkbox. To the right, an email confirmation message is shown with a red box around the 'Aktivovať účet' button and labeled '3-4'. The email text states that the account needs to be activated to verify the email address and provides a link to the activation page.

4. Mám problém s registráciou, ako mám postupovať?

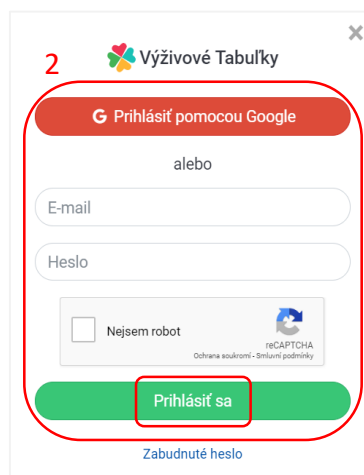
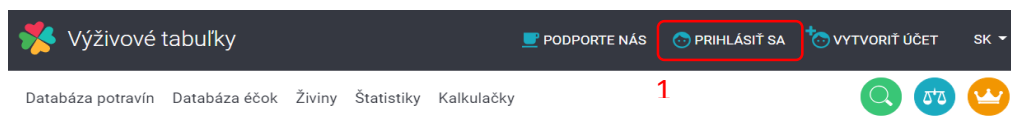
Ak si sa skúsil zaregistrovať a neprišiel ti aktivačný email, mohlo sa stať, že ti spadol do SPAM-u. Preto si, prosím, skontroluj aj tento priečinok. Ak by e-mail neprišiel, alebo si mal iný problém, tak nám napíš e-mail na: info@vyzivovetabulky.sk.

Do e-mailu napíš: ako si postupoval, alebo popíš konkrétne, kde nastala chyba, uveď nám e-mail na ktorý si sa pokúsil zaregistrovať.

My chybu preveríme a budeme ťa spätne kontaktovať.

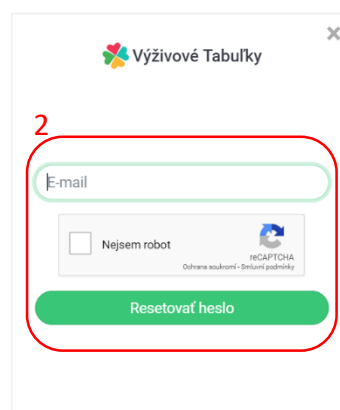
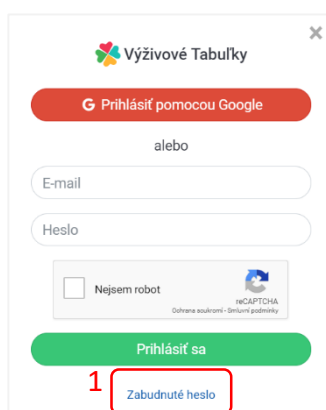
5. Ako sa prihlásim?

1. Ak už si sa registroval a aktivoval si si účet cez odkaz v e-maile, tak klikni v hornom paneli na „**Prihlásiť sa**“.
2. Podľa registrácie **klikni na prihlásenie cez sociálnu sieť alebo vyplň meno a heslo**. Potom už iba **zaškrtni, že nie si robot a prihlás sa**.



6. Nepamätám si heslo. Čo mám robiť?

1. Ak si nepamätáš heslo, tak pri prihlasovaní (cez „prihlásiť sa“) klikni na „**Zabudnuté heslo**“.
2. Vyplň svoj e-mail, zaškrtni, že nie si robot a klikni na „**Resetovať heslo**“.
3. Príde ti e-mail na reset hesla. Klikni na „**Zmeniť heslo**“ alebo priložený odkaz. Zadať nové heslo a môžeš sa prihlásiť.



7. Nepamätám si akým spôsobom som sa prihlasoval (sociálna sieť alebo meno/heslo). Čo mám robiť?

1. Klikni na „Prihlásiť sa“ a potom na „Zabudnuté heslo“.
2. Vyplň svoj e-mail, zaškrtni, že nie si robot a klikni na „Resetovať heslo“.
3. **Tu ti napíšeme, či si sa registroval/prihlasoval cez sociálnu sieť, alebo prostredníctvom mena/hesla.** Pokiaľ si sa registroval/prihlasoval cez meno/heslo, tak ti príde na e-mail informácia a požiadavka na zmenu hesla cez priložený odkaz. Pokiaľ si sa prihlasoval cez sociálnu sieť, tak reset hesla musíš vyriešiť tam.

The image shows two screenshots of the 'Výživové tabuľky' website. The first screenshot shows the login page with the 'PRIHLÁSIŤ SA' button highlighted in red and labeled '1'. Below it, the login form is shown with the 'Zabudnuté heslo' button highlighted in red and labeled '1'. The second screenshot shows the 'Resetovať heslo' button highlighted in red and labeled '2'.

8. Ako si zakúpim PREMIUM účet?

1. Aby si si mohol zakúpiť PREMIUM účet, tak sa **registruj/prihlás.**
2. Buď vo svojom profile klikni na „Ako získať PREMIUM účet“, alebo na hornom paneli klikni na „korunku“.
3. Dostaneš sa na „Cenník“, kde máš **bližšie informácie o PREMIUM účte, o cenách a o možnostiach platby.**
4. Po výbere vhodného balíka klikni na „Kúpiť“ a dostaneš na stránku, kde **vyplníš fakturačné údaje.** Potom budeš **presmerovaný na platobnú bránu GP webpay,** kde platbu zrealizuješ platobnou kartou.
5. Po úhrade ti príde **faktúra na e-mail a PREMIUM účet ti bude ihneď aktivovaný.**

The image shows a screenshot of the 'Premium účet' page. The 'Ako získať Premium účet' button is highlighted in red and labeled '2'.

The image shows a screenshot of the website header. The 'korunka' icon is highlighted in red and labeled '2'.

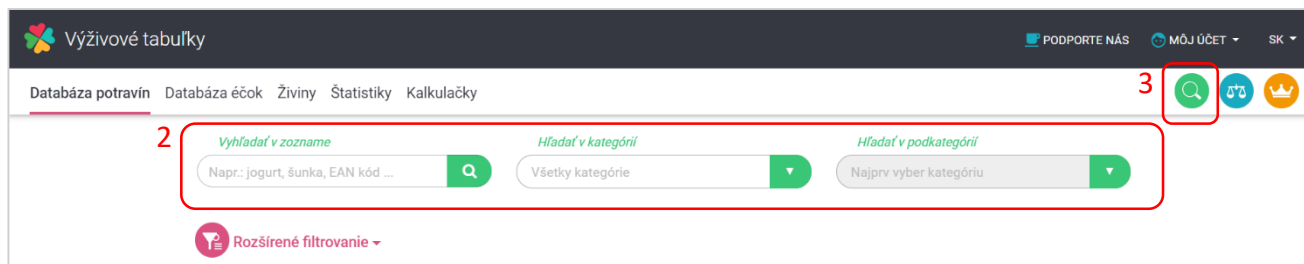
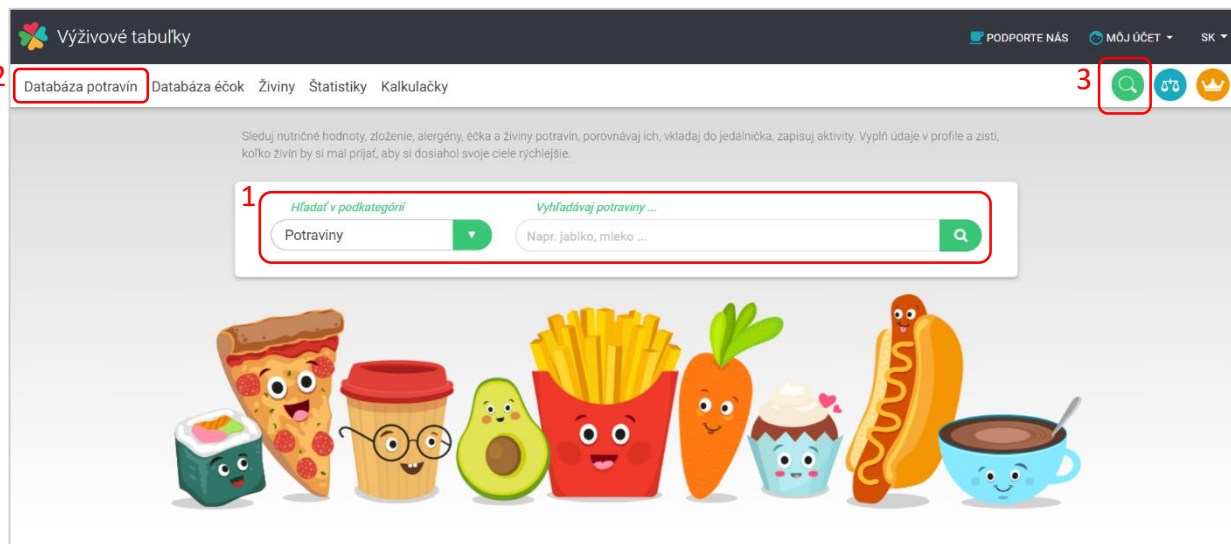
The image shows a screenshot of the 'Cenník' page. The 'KÚPIŤ' buttons are highlighted in red and labeled '4'.

1 MESIAC	3 MESIACE	6 MESIACOV	12 MESIACOV
-	5% zľava	15% zľava	25% zľava
6,90€	20€	35€	62€
KÚPIŤ	KÚPIŤ	KÚPIŤ	KÚPIŤ

9. Ako viem vyhľadávať potraviny?

Potraviny vieš vyhľadávať 3 spôsobmi:

1. Zadáš názov potraviny/EAN **priamo na úvodnej page** a ukážu sa ti návrhy k tvojmu vyhľadávaniu,
2. prejdeš do **databázy potravín**. Zadáš vyhľadávaný text/názov/EAN potraviny do poľa „**Vyhľadať v zozname**“.
Vyhľadávanie môžeš zacieliť aj na určitú kategóriu alebo podkategóriu potravín,
3. na hornom paneli je vpravo **zelená ikona lupy**, klikni na túto lupu a potom do okna zadaj text/názov/EAN potraviny a ukážu sa ti návrhy k tvojmu vyhľadávaniu. Túto ikonku lupy môžeš využívať v každej časti webu.



10. Ako si zobrazím detailné informácie o potravine?

Záleží na tom, ako potravinu vyhľadávaš.

Ak ju vyhľadávaš cez úvodnú stránku, alebo cez malú zelenú lupu na hornom paneli, tak stačí kliknúť na potravinu z návrhov, ktoré sa ti ukázali po zadaní textu/názvu/EANu potraviny a otvorí sa ti okno s detailom potraviny.

Ak si v databáze potravín a vyhľadávaš potravinu cez zoznam potravín, tak klikni pri danej potravine na zelený text „Detail“ a otvorí sa ti kompletný detail potraviny s množstvom informácií.

Niektoré informácie sú prístupné iba pre účet PREMIUM.

Ananás	51 kcal 211 kJ	Bielkoviny 0.49 g	Tuky 0.19 g	Sacharidy 10.7 g				Detail ▶
Anglická slanina	397 kcal 1661 kJ	Bielkoviny 10.5 g	Tuky 40 g	Sacharidy 0.08 g				Detail ▶
Aníz	421 kcal 1751 kJ	Bielkoviny 15.8 g	Tuky 9.6 g	Sacharidy 25.6 g				Detail ▶

11. Ako mi vedia výživové tabuľky pomôcť so strážením príjmu ak chcem schudnúť, pribrať alebo udržať váhu?

Ak si v profile vyplníš sekcie, ktoré sú označené *, tak budeš vidieť všetky dôležité informácie, ktoré sú uvedené vo výsledných hodnotách tvojho profilu. Tie hodnoty, ktoré sa nachádzajú v časti „Cieľ (Potreba denného príjmu)“, sú návrhy rozloženia nutričných hodnôt, ktoré by si mal dodržať, aby si dosiahol svoj cieľ. Tieto hodnoty sa ti prenesú aj do jedálnečky. Vďaka tomu budeš vedieť, koľko energie a živín prijímaš a koľko by si mal/a prijať, aby si dosiahol svoj cieľ.

Konkrétne teda v jedálnečku vidíš porovnanie reálneho príjmu vs. navrhovaného príjmu energie, bielkovín, tukov, sacharidov a pod. Športovú aktivitu nie je potrebné pridávať už v profile, stačí si ju pridať v jedálnečku a priamo v ňom sa ti prerátajú hodnoty, ktoré je potrebné prijať na dosiahnutie cieľa.

Prepočty sú nastavené podľa priemerných odporúčaní a rozloženia hodnôt pre ženy, mužov a taktiež pre rôzne ciele akými sú: udržať váhu, schudnúť a pribrať. Pri určitom celi sa ti podľa rôznych odporúčaných pomerov prerátajú bielkoviny, tuky, sacharidy a aj energetický príjem. Tieto hodnoty sa ti zároveň prenášajú aj do jedálnečky, ako popisujeme v prvom odstavci.

Každý je však individuálny a preto sa môže stať, že po cca 2-3 týždňoch budeš musieť svoj energetický príjem o 100-150kcal znížiť alebo zvýšiť.

12. Ako zruším účet?

Pošli nám žiadosť o zrušenie účtu z e-mailu, na ktorý si sa registroval, resp. na ktorý ti prišlo potvrdenie - v prípade registrácie cez Facebook. A my ti následne zrušíme tvoj účet.

Túto žiadosť nám pošli na: info@vyzivovetabulky.sk

13. Čo získam PREMIUM účet?

Získaš:

- možnosť rozšíreného filtrovania podľa nutričných hodnôt, alergénov, éčok, vitamínov, minerálnych látok, jednotlivých zložiek bielkovín, tukov, sacharidov a označení výrobkov,
- budeš vedieť ukladať vytvorené filtre,
- 30 jedálnečiek s vlastným názvom, možnosťou duplikovať/kopírovať jedálneček, pridaním športovej aktivity, strážením energetického príjmu s odporúčanými hodnotami, upozorňovanie na alergény pri potravinách v jedálnečku, výsledný príjem vitamínov a minerálnych látok v porovnaní s odporúčanými dennými dávkami, znázornenie príjmu soli, nasýtených mastných kyselín a voľných cukrov s upozornením na ich maximálny odporúčaný príjem podľa WHO,
- v detaile potraviny sa ti zobrazí zloženie výrobku/potraviny, vyznačené alergény a éčka, vitamíny, minerálne látky, zložky bielkovín, tukov, sacharidov,
- zloženie a recepty hotových jedál,
- sledovanie vývoja váhy a mier, historické záznamy vo svojom profile.

14. Ako funguje predĺžovanie účtu PREMIUM

PREMIUM predlžujeme vždy odo dňa, kedy má vypršať pôvodný balík. Ak ti napríklad PREMIUM účet končí 25.1. a zakúpiš si nový balík už 15.1., tak ti PREMIUM účet predlžime od 25.1. do doby, ktorá závisí od typu balíka.

OSOBNÝ PROFIL A JEDÁLNIČEK

15. Ako docielim, aby mi jedálniček strážil príjem, aby som dosiahol svoj cieľ (udržať váhu, schudnúť, pribrať)?

Ak si v profile vyplníš sekcie, ktoré sú označené *, tak budeš vidieť všetky dôležité informácie, ktoré sú uvedené vo výsledných hodnotách tvojho profilu. Tie hodnoty, ktoré sa nachádzajú v časti „Cieľ (Potreba denného príjmu)“, sú návrhy rozloženia nutričných hodnôt, ktoré by si mal dodržať, aby si dosiahol svoj cieľ. Tieto hodnoty sa ti prenesú aj do jedálnička. Vďaka tomu budeš vedieť, koľko energie a živín prijímaš a koľko by si mal/a prijať, aby si dosiahol svoj cieľ.

Konkrétne teda v jedálničku vidíš porovnanie reálneho príjmu vs. navrhovaného príjmu energie, bielkovín, tukov, sacharidov a pod. Športovú aktivitu nie je potrebné pridávať už v profile, stačí si ju pridať v jedálničku a priamo v ňom sa ti prerátajú hodnoty, ktoré je potrebné prijať na dosiahnutie cieľa.

Prepočty sú nastavené podľa priemerných odporúčaní rozloženia hodnôt pre ženy, mužov a taktiež pre rôzne ciele akými sú: udržať váhu, schudnúť a pribrať. Pri určitom celi sa ti podľa rôznych odporúčaných pomerov prerátajú bielkoviny, tuky, sacharidy a aj energetický príjem. Tieto hodnoty sa ti zároveň prenášajú aj do jedálnička, ako popisujeme v prvom odstavci.

Každý je však individuálny a preto sa môže stať, že po cca 2-3 týždňoch budeš musieť svoj energetický príjem o 100-150kcal znížiť alebo zvýšiť.

16. Ako si vytvorím jedálniček?

Pre správne fungovanie jedálnička je potrebné vyplniť v profile sekcie, ktoré sú označené *. Vďaka tomu budeš vedieť, koľko energie a živín prijímaš a koľko by si mal prijať, aby si dosiahol svoj cieľ. Po pridaní športovej aktivity sa ti v jedálničku automaticky upraví hodnoty energie a živín, ktoré by si mal prijať.

1. Ak si už registrovaný a prihlásený, tak klikni v hornom paneli na „Môj účet“,
2. zvol „Jedálničky“ a klikni na zelené +, otvorí sa ti nové okno s jedálničkom.

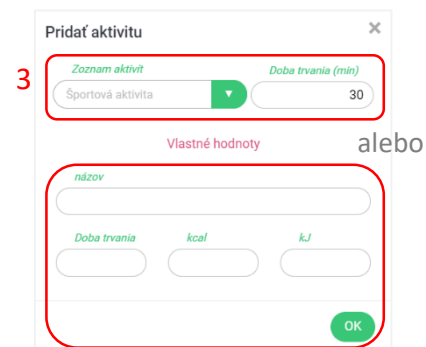
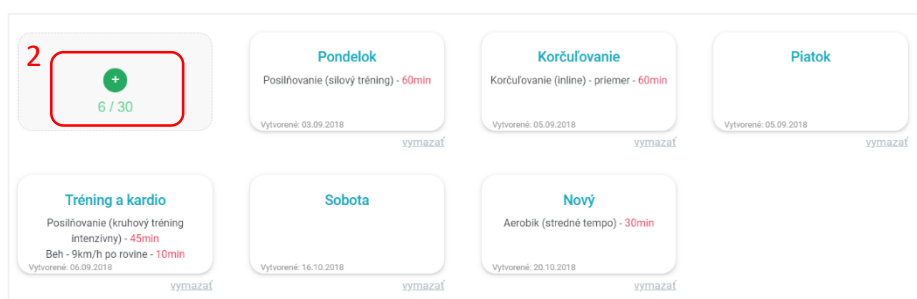
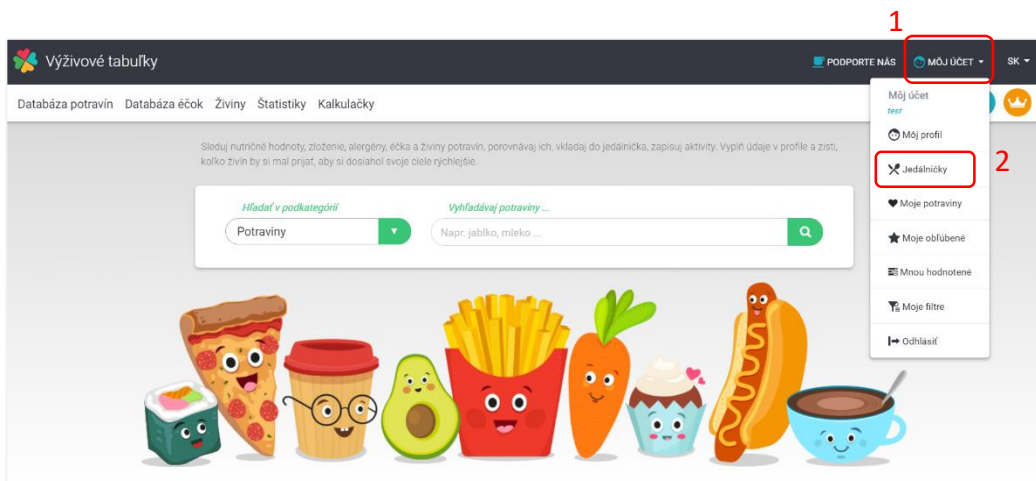
Jedálniček si môžeš pomenovať vlastným názvom a to tak, že prepíšeš názov „Nový“. **Všetky údaje sa ukladajú okamžite počas práce s jedálničkom.**

3. Cez modré „+ aktivity“ pridávaš športové aktivity.

Po kliknutí na toto plus sa ti ukáže okno, kde si môžeš vybrať aktivitu zo zoznamu a upravíš čas, alebo si vložíš vlastnú aktivitu s dobou trvania a energiou, ak tieto údaje poznáš napríklad zo sport trackera.

Športovú aktivitu si môžeš a nemusíš pridávať. Akonáhle si ju pridáš, prepočítajú sa ti aj odporúčané hodnoty, ktoré by si mal prijať.

4. Cez zelené „+ raňajky/desiata/obed/olovrant/večera“ pridávaš potraviny do jednotlivých častí dňa.
Po kliknutí na plus sa ti ukáže okno, kde si môžeš hľadať potraviny cez „vyhľadať v databáze“ alebo si vyberieš zo zoznamu svojich **oblíbených potravín**.
5. Ak nejedávaš 5x denne, tak si jednoducho **od-znač preč túto časť dňa**. Odstránením príslušnej časti dňa sa ti prepočítajú hodnoty odporúčaného energetického príjmu na ostatné časti dňa, aby bol tvoj príjem vyvážený.
6. **Jednotlivé váhy/porcie potravín** si upravíš v riadku danej potraviny, kde klikneš vedľa váhy na ikonku pera. Otvorí sa ti okno, kde si môžeš zadať váhu v g alebo vyberieš z porcií a nastavíš si ich počet.



Zobrazíť detailné hodnoty

raňajky desiata obed olovrant večera

4 raňajky 173kcal z 403kcal (730kJ z 1685kJ) Bielkoviny: 6.7g Tuky: 2.6g Sacharidy: 29g

Kajzerka cereálna 60 g 173 kcal 730 kJ Bielkoviny 6.7 g Tuky 2.6 g Sacharidy 29 g Alergény 1 6 11 60,00 g Detail ►

desiata 0kcal z 161kcal (0kJ z 673kJ) Bielkoviny: 0g Tuky: 0g Sacharidy: 0g

obed 0kcal z 564kcal (0kJ z 2358kJ) Bielkoviny: 0g Tuky: 0g Sacharidy: 0g

olovrant 0kcal z 161kcal (0kJ z 673kJ) Bielkoviny: 0g Tuky: 0g Sacharidy: 0g

večera 0kcal z 322kcal (0kJ z 1346kJ) Bielkoviny: 0g Tuky: 0g Sacharidy: 0g

lyhľadať v databáze

4 vybrať z obľúbených alebo

Banány
Značka Referenční potravina
90 kcal 378 kJ Bielkoviny 1.2g Tuky 0.24g Sacharidy 19.8g

Kajzerka cereálna 60 g
Značka Tesco
288 kcal 1217 kJ Bielkoviny 11.2g Tuky 4.35g Sacharidy 48.3g

jogurt ovocný, nízkočučný s mäsli
Značka Referenční potravina
90 kcal 417 kJ Bielkoviny 4.4g Tuky 0.5g Sacharidy 19.1g

Grapefruity
Značka Referenční potravina
38 kcal 160 kJ Bielkoviny 0.57g Tuky 0.21g Sacharidy 8g

Fazuľa
Značka Referenční potravina
312 kcal 1302 kJ Bielkoviny 22.2g Tuky 1.6g Sacharidy 43.7g

Pridať novú potravinu

Zobrazíť detailné hodnoty

5 raňajky desiata obed olovrant večera **Zmena hodnôt príjmu**

6 raňajky 173kcal z 645kcal (730kJ z 2696kJ) Bielkoviny: 6.7g Tuky: 2.6g Sacharidy: 29g

Kajzerka cereálna 60 g 173 kcal 730 kJ Bielkoviny 6.7 g Tuky 2.6 g Sacharidy 29 g Alergény 1 6 11 60,00 g Detail ►

Vláknina 3.3 g Sol' 0.9 g SAFA 0.5 g Cukor 0.9 g

obed 0kcal z 967kcal (0kJ z 4042kJ) Bielkoviny: 0g Tuky: 0g Sacharidy: 0g

17. Ako vložíť potravinu do jedálnečka?

Vkladať potravinu do jedálnečka môžeš viacerými spôsobmi, ale musíš byť registrovaný/prihlásený:

1. Z databázy potravín

- klikni na „**Databáza potravín**“ a vyhľadáj si potravinu, ktorú chceš pridať do jedálnečka,
- klikni na **ikonu príboru** a otvorí sa ti nové okno,
- urči, do ktorého jedálnečka ju chceš vložiť, do ktorej časti dňa (raňajky, obed a pod...), aké množstvo chceš vložiť, prípadne porciu – toto si vieš potom upraviť aj priamo v jedálnečku.
- Klikni na „**Pridať**“ alebo „**Pridať a zobrazíť jedálneček**“.

1a Databáza potravín Databáza éčok Živiny Štatistiky Kalkulačka

Výživové tabuľky PODPORTE NÁS MŮJ ÚČET SK

Výživové tabuľky PODPORTE NÁS MŮJ ÚČET SK

Databáza potravín Databáza éčok Živiny Štatistiky Kalkulačky

Vyhľadať v zozname Napr.: jogurt, šunka, EAN kód ... Hľadať v kategórii Všetky kategórie Hľadať v podkategórii Najprv vyber kategóriu

Rozšírené filtrovanie Uložiť filter zrušiť filter (1556)

Referenčná potravina

Zobrazené 1 - 10 z 1556 1b Zoradiť podľa: Abecedy

Ananás	51 kcal 211 kJ	Bielkoviny 0.49 g	Tuky 0.19 g	Sacharidy 10.7 g				Detail ▶
Anglická slanina	397 kcal 1661 kJ	Bielkoviny 10.5 g	Tuky 40 g	Sacharidy 0.08 g				Detail ▶
Aniz	421 kcal 1751 kJ	Bielkoviny 15.8 g	Tuky 9.6 g	Sacharidy 25.6 g				Detail ▶
Arašidový krém	620 kcal 2591 kJ	Bielkoviny 25.2 g	Tuky 51 g	Sacharidy 13.4 g				Detail ▶

Pridať potravinu do jedálnečky ×

1c

Jedálnečky
Jedálnečky

Jedlo dňa
Jedlo dňa

Množstvo
100 g

Vybrať porciu Počet porcií: 1

1d

Pridať Zrušiť

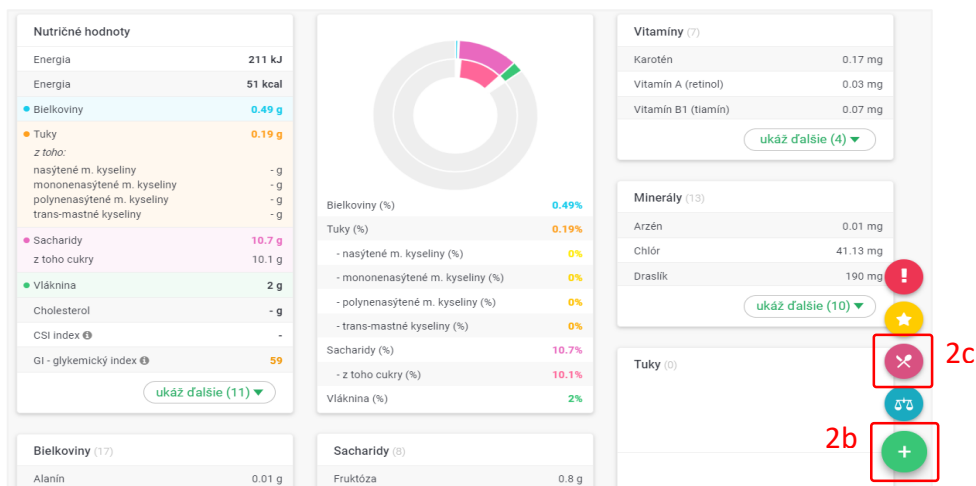
Pridať a zobrazíť jedálneček

2. Cez detail potraviny

- klikni na „**Databáza potravín**“ (viď. 1a vyššie), vyhľadaj si potravinu, ktorú chceš pridať do jedálnečky a klikni na „**Detail**“ a zobrazí sa ti detail danej potraviny,
- klikni na **zelenú ikonu s +** v pravom dolnom rohu, rozrolujú sa ti možnosti,
- klikni na **červenú ikonu príboru** a otvorí sa ti nové okno,
- urči, do ktorého jedálnečky ju chceš vložiť, do ktorej časti dňa (raňajky, obed a pod...), aké množstvo chceš vložiť, prípadne porciu – toto si vieš potom upraviť aj priamo v jedálnečku.
- Klikni na „**Pridať**“ alebo „**Pridať a zobrazíť jedálneček**“

2a

Ananás	51 kcal 211 kJ	Bielkoviny 0.49 g	Tuky 0.19 g	Sacharidy 10.7 g				Detail ▶
Anglická slanina	397 kcal 1661 kJ	Bielkoviny 10.5 g	Tuky 40 g	Sacharidy 0.08 g				Detail ▶



Pridať potravinu do jedálnečka

2d

Jedálnečky

Jedálnečky

Jedlo dňa

Jedlo dňa

Množstvo

100 g

Vybrať porciu

Počet porcií: 1

2e

Pridať Zrušiť

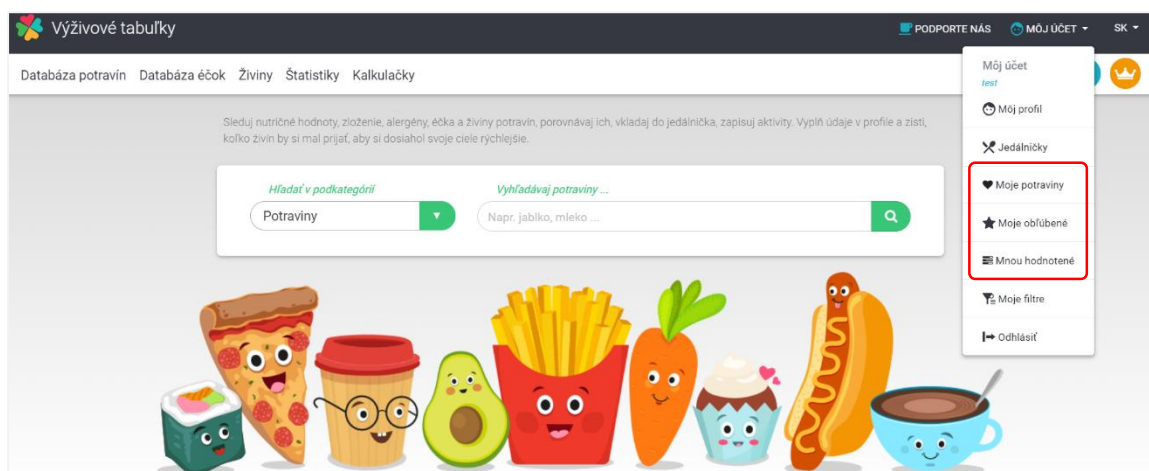
Pridať a zobrazíť jedálneček

3. Priamo v jedálnečku

Postup je popísaný v otázke: [Ako si vytvorím jedálneček?](#)

4. Cez obľúbené, mnou vložené alebo mnou hodnotené

Ak sa nachádzaš vo svojom účte v jednej z týchto sekcií, tak si vieš potravinu vložiť takisto, ako sme to popísali v prvom kroku tejto otázky a to tak, že v príslušnom riadku klikneš na **ikonu príboru**.



18. Ak si v profile nastavím, že chcem schudnúť, upravia sa mi podľa toho hodnoty aj v jedálničku?

Áno. V profile je **potrebné vyplniť sekcie, ktoré sú označené *** a potom bude jedálniček správne fungovať. Keď v budúcnosti zmeníš svoj cieľ (schudnúť, pribrať, udržať váhu), tak sa ti **upraví všetky navrhované hodnoty** bielkovín, tukov, sacharidov, energie a ostatných, ktoré by si mal prijať.

Vďaka tomu budeš v jedálničku vedieť, koľko energie a živín prijímaš a koľko by si mal prijať, aby si dosiahol svoj cieľ.

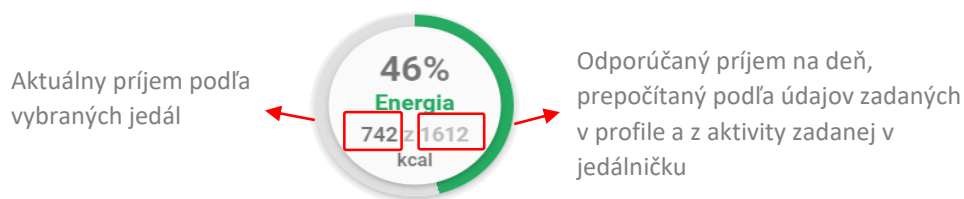
Športovú aktivitu nie je potrebné pridávať už v profile, stačí si ju pridať v jedálničku a priamo v ňom sa ti prerátajú hodnoty, ktoré je potrebné prijať na dosiahnutie cieľa.

Každý je však individuálny a preto sa môže stať, že po cca 2-3 týždňoch budeš musieť svoj energetický príjem o 100-150kcal znížiť alebo zvýšiť.

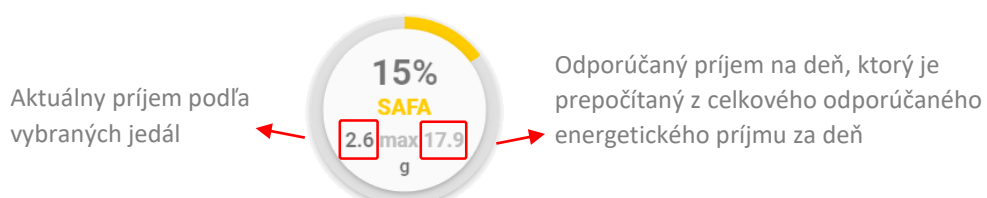
19. Štatistiky v jedálničku – čo znamenajú?

V jedálničku vidíš viac typov štatistík a analýz. Rozdelili sme ich tu do 5 bodov.

- Pri jednotlivých častiach dňa** (raňajky, desiata, obed, olovrant, večera), vidíš okrem nutričných hodnôt ku každému jedlu, aj **sumárne hodnoty a to aktuálny príjem energie vs. navrhovaný/odporúčaný príjem energie za danú časť dňa**. Ak si odznačíš určitú časť dňa, tak sa ti hodnota z tejto časti pripočíta k ostatným.
- Výsledné hodnoty** pod jedálničkom, ako **Energia, Bielkoviny, Tuky, Sacharidy a Vláknina**, sú prepočítané podľa údajov a cieľa zadaných v profile, vrátane aktivity zadanej v jedálničku. Takže tu vidíš **porovnanie reálneho/aktuálneho príjmu podľa vybraných jedál a odporúčaného príjmu, ktorý by si mal podľa svojich parametrov a cieľa dodržať**. Čiže snažíš sa dosiahnuť 100%.

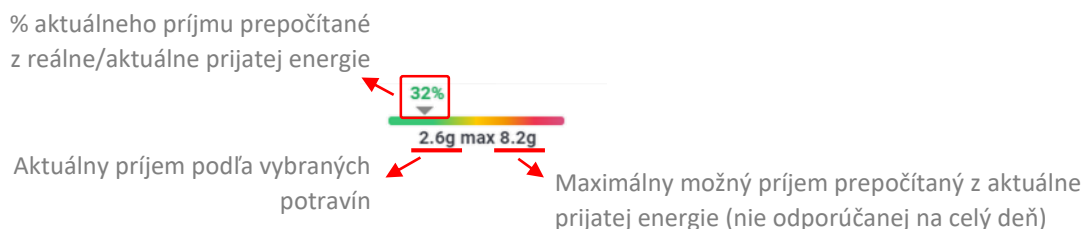


- Výsledné hodnoty** pod jedálničkom, ako **Celkový cukor***, **Sol***, **SAFA (nasýtené mastné kyseliny)**, **Voľný cukor**, sú prepočítané aj podľa odporúčaní WHO (World health organization) a **nie je prospešné presahovať ich maximálny odporúčaný denný príjem**, ktorý ti v týchto grafoch znázorňujeme ako maximálnu hodnotu. Prepočet odporúčaného príjmu (týchto zložiek) sa realizuje z celkového navrhovaného/odporúčaného energetického príjmu na deň.



* V prípade **Celkového cukru** a **Soli** ide o pevné odporúčania v g/deň a neprepočítavajú sa z energetického príjmu. Čiže napríklad v prípade aktívneho športovca môže dôjsť k miernemu presahu odporúčaných dávok a to najmä pri Celkovom cukre, kde môže športovec prijať až okolo 90g.

4. Pod výslednými hodnotami SAFA (nasýtené mastné kyseliny) a Voľný cukor sme pridali ešte jeden malý graf, ktorý **percentuálne znázorňuje prepočet aktuálneho príjmu SAFA alebo Voľného cukru z reálne/aktuálne prijatej energie**, nie tej odporúčanej na celý deň. Nie je vhodné presiahnuť 100%. Tento údaj ti pomôže zistiť, ako na tom si s príjmom týchto zložiek už počas dňa a budeš sa tak vedieť rozhodnúť, ako voliť následný výber potravín. Napríklad, ak už po raňajkách budeš mať nad 100% pri SAFA alebo Voľnom cukry, tak vieš, že by si mal voliť potraviny s menším obsahom týchto zložiek, keďže ďalším príjmom potravín sa ti toto % budem priebežne meniť – znižovať alebo zvyšovať. Ak pridáš vhodné potraviny (s nízkym obsahom týchto zložiek), tak sa ti bude toto % do určitej fázy znižovať. Vďaka takému aktuálnemu porovnaniu vieš zistiť aj stav príjmu týchto dvoch zložiek, aj keby sa ti nepodarilo dosiahnuť odporúčané hodnoty celkového energetického príjmu za deň.



5. Výsledné hodnoty vitamínov a minerálnych látok vypovedajú o tvojom príjme týchto mikroživín a porovnáваме ich s priemernými odporúčanými dennými dávkami.

20. Čo mám robiť, ak mi nevyhovuje navrhovaný počet jedál za deň v jedálničku?

Ak nejedávaš 5x denne, tak si jednoducho od-znač preč túto časť dňa. Odstránením príslušnej časti dňa sa ti prepočítajú hodnoty odporúčaného energetického príjmu do ostatných častí dňa, aby bol tvoj príjem vyvážený.

Zobraziť detailné hodnoty

raňajky desiata obed olovrant večera

+ raňajky 173kcal z 645kcal (730kJ z 2696kJ) Bielkoviny: 6.7g Tuky: 2.6g Sacharidy: 29g

	173 kcal 730 kJ	Bielkoviny 6.7 g	Tuky 2.6 g	Sacharidy 29 g	Alergény 1 6 11
Kajzerka cereálna 60 g					60,00 g Detail
	Vláknina 3.3 g	Soľ 0.9 g	SAFA 0.5 g	Cukor 0.9 g	

+ obed 0kcal z 967kcal (0kJ z 4042kJ) Bielkoviny: 0g Tuky: 0g Sacharidy: 0g

21. Upravujú sa v jedálničku hodnoty po zadaní športovej aktivity?

Áno, ak si v jedálničku zadáš športovú aktivitu, hodnoty odporúčaného príjmu na deň (energie, bielkovín, tukov, sacharidov a ostatných) sa ti prepočítajú, aby si dosiahol svoj cieľ a neznižoval sa ti energetický príjem a príjem ostatných živín. Každý je však individuálny a preto sa môže stať, že po cca 2-3 týždňoch budeš musieť svoj energetický príjem o 100-150kcal znížiť alebo zvýšiť.

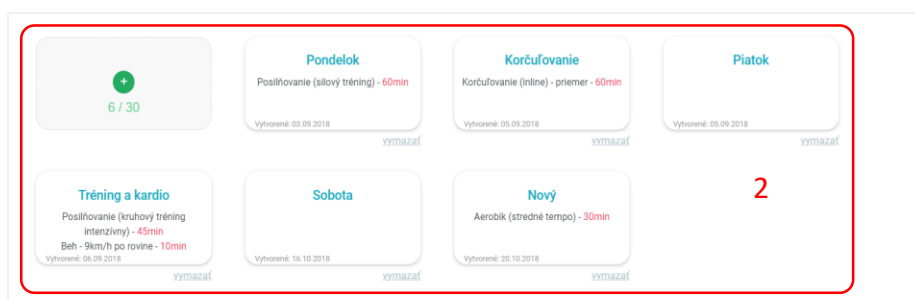
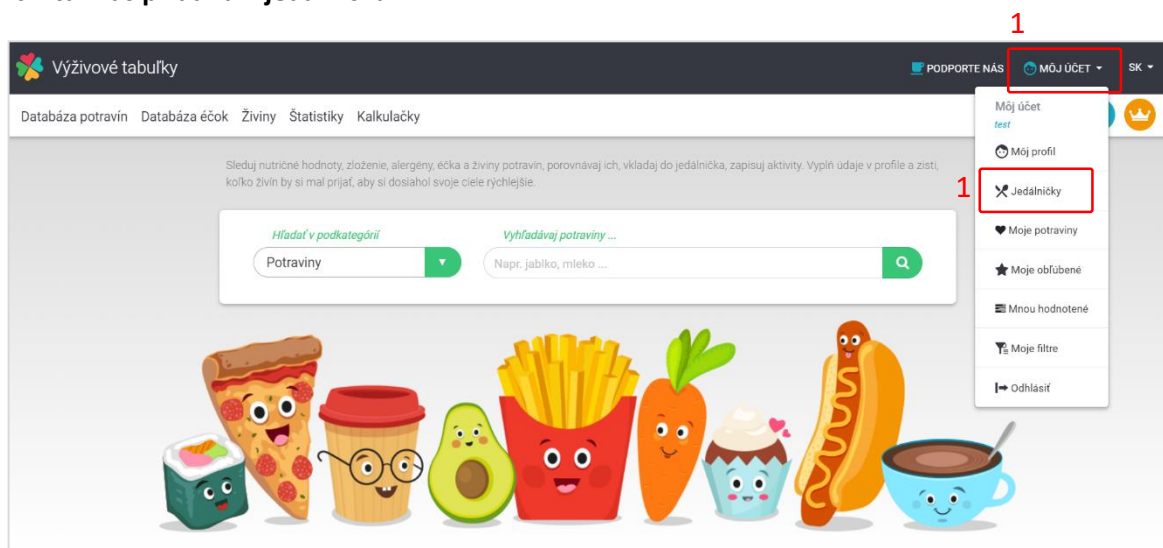
22. Ak zmením v profile svoju aktuálnu váhu, zmenia sa mi aj údaje v jedálničku?

Áno, ak si upraviš váhu (alebo aj cieľ), tak sa ti upravia aj odporúčané hodnoty všetkých živín a energie v jedálničku.

23. Viem si v jedálničku pridať aj vlastnú aktivitu resp. vlastné hodnoty z aktivity?

Áno vieš:

1. Cez „**Môj účet**“ vojdí do sekcie s jedálničkami,
2. vyber jedálniček alebo si vytvor nový,
3. v jedálničku klikni na modrú ikonku „+ aktivita“,
4. otvorí sa ti okno, kde vidíš nápis „**Vlastné hodnoty**“. Vyplň názov, dobu trvania, kcal alebo kj a stlač OK,
5. **aktivitu máš pridanú v jedálničku.**



< Jedálňičky Duplikovať Vymazať

Pre správne fungovanie jedálňička je potrebné vyplniť v profile sekcie, ktoré sú označené *. Vďaka tomu budeš vedieť, koľko energie a živín prijímaš a koľko by si mal prijať, aby si dosiahol svoj cieľ. Po pridaní športovej aktivity sa ti tu automaticky upraví hodnoty energie a živín, ktoré by si mal prijať.

Názov
Nový

3

+ aktivita 0kcal (0kJ)

Pridať aktivitu ×

Zoznam aktivít Doba trvania (min)

Športová aktivita [input]

4 Vlastné hodnoty

názov [input]

Doba trvania kcal kJ

[input] [input] [input]

OK

< Jedálňičky Duplikovať Vymazať

Pre správne fungovanie jedálňička je potrebné vyplniť v profile sekcie, ktoré sú označené *. Vďaka tomu budeš vedieť, koľko energie a živín prijímaš a koľko by si mal prijať, aby si dosiahol svoj cieľ. Po pridaní športovej aktivity sa ti tu automaticky upraví hodnoty energie a živín, ktoré by si mal prijať.

Názov
Nový

5

+ aktivita 300kcal (1254kJ)

Vlastná aktivita	300 kcal 1254 kJ	45 min	🗑️
------------------	---------------------	--------	----

DATABÁZA POTRAVÍN

24. Čo nájdem v databáze potravín?

V databáze potravín nájdete výrobky (potravinárske) a referenčné potraviny (plodiny), ktoré sú dostupné na slovenskom trhu. Databázu budeme rozširovať aj o výrobky dostupné na zahraničných trhoch. K potravinám uvádzame všetky informácie, ktoré sú uvedené na etiketách: zloženie, nutričné hodnoty, navyše uvádzame glykemický index/nálož (ak ho vieme odvodiť od totožných potravín), EAN kódy, označenia výrobkov. K potravinám vyznačujeme zvlášť aj ich vhodnosti, alergény, éčka a mnoho ďalších, veľmi užitočných informácií, aby sme sprehľadnili ich zloženie. Niektoré údaje sú dostupné pre nových/registerovaných užívateľov a niektoré pre užívateľov PREMIUM účtu.

25. Ktoré údaje sa overujú?

Overujeme a zvlášť vyznačujeme informácie zo zloženia, aby si sa ľahšie zorientoval v zložení výrobkov.

Samozrejme uvádzame aj kompletne zloženie výrobkov. Medzi takéto overené a vyznačované údaje patria:

- vhodnosti - či je výrobok bezlepkový, bezlaktózový, bez cukru, vhodný pre vegánov a iné...,
- alergény,
- éčka,
- nutričné hodnoty (+ ak poznáme glykemický index/nálož, CSI index a iné),
- vitamíny, minerálne látky, zložky bielkovín, tukov, sacharidov,
- rôzne štítky na potravinách – BIO, EKO, vegan, gluten free...
- EAN kódy, aby si vedel vyhľadávať výrobky aj podľa tohto parametra.

Zloženie je prevzaté priamo z jednotlivých výrobkov.

26. Sacharidy sú uvedené vrátane vlákniny alebo bez?

Sacharidy uvádzame iba využiteľné, teda bez vlákniny. Táto je samostatne uvedená v rámci nutričných hodnôt v detaile potraviny.

27. Ktoré potraviny sú označené vhodnosťou sugar free?

Bez cukru („**sugar free**“) môžu byť označené iba výrobky do 0,5g cukru na 100g potraviny.

28. Aký je rozdiel medzi sugar free a bez sladidiel?

Vhodnosťou sugar free (bez cukru) označujeme výrobky, ktoré majú obsah cukru do 0,5g na 100g. Ide o položku „z toho cukry“ v nutričných hodnotách.

Vhodnosťou bez sladidiel označujeme potraviny, ktoré neobsahujú žiadne umelé/prírodné sladidlá, čiže ani cukor a ani med, pretože sú tiež považované za sladidlá.

29. Ktoré alergény vyznačujete na potravinách?

Označujeme základné typy potravinárskych alergénov a to:

ČÍSLO ALERGÉNU	NÁZOV ALERGÉNU	POPIS
1.	obilniny obsahujúce lepok	Napríklad: pšenica, raž, jačmeň, ovos, špalda, kamut alebo ich hybridné odrody a výrobky z nich. Okrem: a) <i>pšeničných glukózových sirupov vrátane dextrózy,</i> b) <i>pšeničný maltodextrín,</i> ak proces, ktorému sa podrobili, pravdepodobne nezvýši stupeň alergénosti určený Európskym úradom pre bezpečnosť potravín.
2.	kôrovce a výrobky z nich	Napríklad: raky, kraby, homáre, langusty, krevety a výrobky z nich.
3.	vajcia a výrobky z nich	
4.	ryby a výrobky z nich	Okrem: a) <i>rybacej želatíny</i> používanej ako nosič vitamínov, alebo karotenoidových prípravkov, b) <i>rybacej želatíny alebo rybacieho oleja</i> používaných na čírenie piva a vína.
5.	arašidy a výrobky z nich	
6.	sójové zrná a výrobky z nich	Okrem: a) <i>úplne rafinovaného sójového oleja a tuku,</i> ako aj výrobky z nich, ak proces, ktorému sa podrobili, pravdepodobne nezvýši stupeň alergénosti určený Európskym úradom pre bezpečnosť potravín pre výrobok, b) <i>prírodných zmesových tokoferolov (E 306), prírodného D-alfa-tokoferolu, prírodného D-alfatokoferylacetátu, prírodného D-alfa-tokoferolsukcinátu sójového pôvodu,</i> c) <i>fytoosterolov a esterov fytoosterolov</i> získaných z rastlinných olejov sójového pôvodu, d) <i>fytostanolesteru</i> získaného zo sterolov rastlinného oleja sójového pôvodu.
7.	mlieko a výrobky z neho, vrátane laktózy	
8.	orechy	Napríklad: mandle, lieskové orechy, vlašské orechy, kešu, pekanové orechy, para orechy, pistácie, makadamové orechy, queenslandské orechy a výrobky z nich. Okrem orechov, ktoré sú používané na výrobu destilátov.
9.	zeler a výrobky z neho	
10.	horčica a výrobky z nej	
11.	sezamové semená a výrobky z nich	

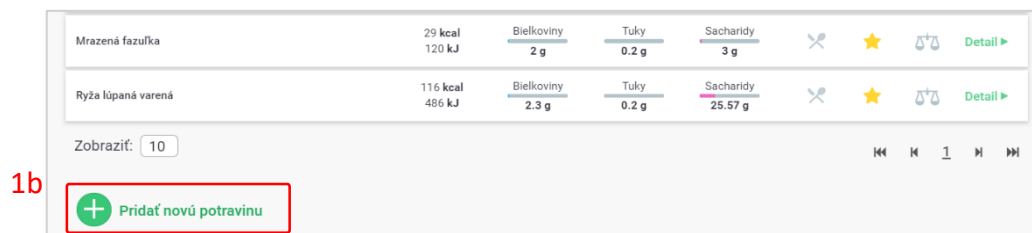
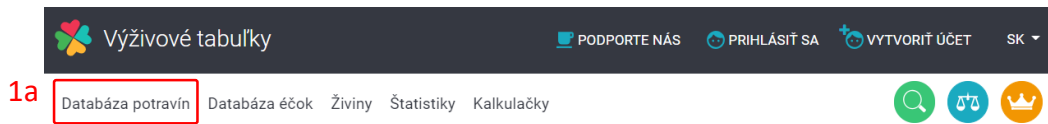
12.	oxid siričitý a siričitany	
13.	vlčí bôb a výrobky z neho	
14.	mäkkýše a výrobky z nich	Napríklad: slimáky, sépie, kalmáre, chobotnice, lastúry,

30. Viem si pridať aj vlastné potraviny? Ak áno, akým spôsobom a kde ich potom nájdem?

Áno, ak si registrovaný alebo máš účet PREMIUM. Pridať potravinu vieš viacerými spôsobmi:

1. Cez databázu potravín

- Klikni na databáza potravín na hornom paneli a otvorí sa ti zoznam potravín,
- dole pod zoznamom potravín, máš tlačidlo „Pridať novú potravinu“, klikni na toto tlačidlo,
- otvorí sa ti nové okno, kde **vypĺňaš jednotlivé údaje podľa pokynov**. Všetky hodnoty živín sa zadávajú na 100g výrobku. Položky označené * sú povinné.
- Po vyplnení povinných údajov klikneš na „Uložiť potravinu“.



1c

Povinné časti na vyplnenie

- Základné informácie *
- Vhodnosti
- Nutričné hodnoty *
- Alergény
- Éčka
- Označenie výrobkov

Detailné zložky nutrientov.

Napríklad:

- Vit. A, Vit. B1...
- Zinok, Horčík...
- Leucín, Lyzín...
- Glycerín, rôzne kyseliny...
- Fruktóza, sacharóza...

1d

Uložiť potravinu

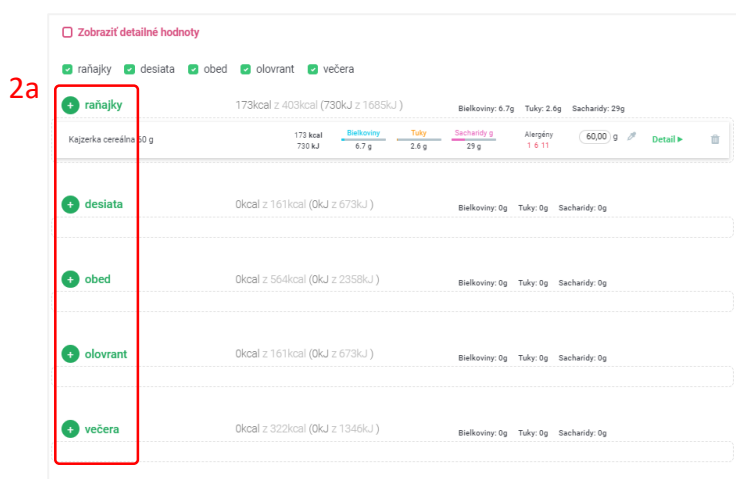
Vymazať

Vymažeš všetky údaje, ktoré si doplnil

Každý riadok vieš rozkliknúť a ukážu sa ti údaje, ktoré postupne vypĺňaš

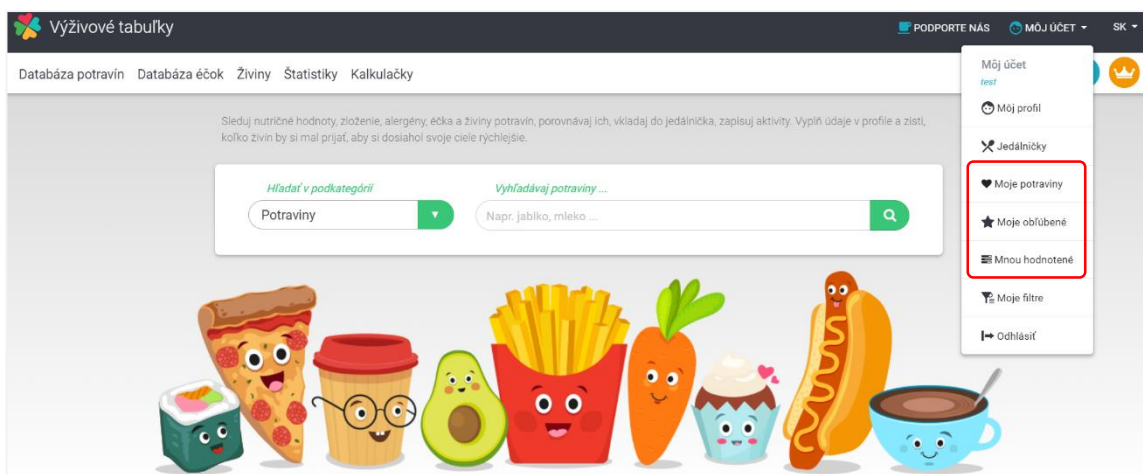
2. Keď pridávaš potraviny do jedálnečka a pri vyhľadávaní zistíš, že si danú potravinu nenašiel, tak si ju môžeš vložiť do databázy. Otvorí sa ti nové okno na vloženie potraviny do jedálnečka a v ňom dole vidíš „Pridať novú potravinu“. Všetky hodnoty živín sa zadávajú na 100g výrobku. Položky označené * sú povinné. Po vyplnení povinných údajov klikneš na uložiť potravinu.

- Klikni na jedno zo zelených „+ raňajky/desiata/obed/olovrant/večera“, akoby si vkladal potravinu do jedálnečka. Ukáže sa ti nové okno, kde vyhľadávaš aj potraviny. Pod týmito možnosťami vidíš tlačidlo „Pridať novú potravinu“, klikni na toto tlačidlo.
- Otvorí sa ti okno na vloženie novej potraviny a pokračuješ tak, ako sme to popísali v bode 1c a d tejto otázky.



3. Cez obľúbené, mnou vložené alebo mnou hodnotené

Ak sa nachádzaš vo svojom účte v jednej z týchto sekcií, tak si vieš potravinu vložiť takisto, ako sme to popísali v prvom bode tejto otázky a to tak, že v príslušnom riadku klikneš na tlačidlo „Pridať novú potravinu“.



Tebou vložené potraviny nájdeš v databáze potravín tak, ako iné potraviny, čiže v zozname potravín.

Ak chceš zobraziť iba tie, ktoré si vložil ty, tak na hornom paneli klikneš na „Mój účet“ a v zozname klikneš na „Moje potraviny“. Nájdeš tu všetky tebou vložené potraviny, ktoré vieš zmazať alebo editovať.

Tebou vložená potravina môže byť verejne schválená a dostupná vo verejnej databáze. Tie neschválené sú dostupné iba pre teba.

Kým potravinu neschválime do verejnej databázy, tak ju vieš **editovať** aj **zmazať** zo všetkých zoznamov. **Keď potravinu schválime** do verejnej databázy, tak už ju **nemôžeš editovať**. Vymazať ju vieš, ale zmažeš ju iba zo svojho zoznamu „Moje potraviny“.

The screenshot shows the 'Výživové tabuľky' website interface. At the top right, the 'MŮJ ÚČET' (My Account) menu is open, with 'Moje potraviny' (My Foods) highlighted. Below the search bar, there is a row of food items: a pizza slice, a coffee cup, an avocado, a french fry container, a carrot, a cupcake, a hot dog, and a bowl of soup. Below this, a table displays two items, 'Niečo' and 'Niečo 2', with their nutritional values (10 kcal, 10 kJ) and macronutrient breakdowns (10g protein, 10g fat, 10g carbohydrates). A small gear icon in the top right corner of the table row is highlighted, and a dropdown menu is open showing 'upraviť' (edit) and 'vymazať' (delete) options.

Item	Energy	Protein	Fat	Carbohydrates	Actions
Niečo	10 kcal 10 kJ	Bielkoviny 10 g	Tuky 10 g	Sacharidy 10 g	✕ ☆ ⚖️ Detail
Niečo 2	10 kcal 10 kJ	Bielkoviny 10 g	Tuky 10 g	Sacharidy 10 g	✕ ☆ upraviť vymazať

31. Ako upravím potravinu, ktorú som vložil do databázy?

1. Musíš byť registrovaný/prihlásený. Klikni v hornom paneli na „Môj účet“ a zo zoznamu vyber „Moje potraviny“ a otvorí sa ti okno s tebou vloženými potravinami,
2. v pravom dolnom rohu každej potraviny máš malú **ikonku ozubeného kolieska**, keď na ňu klikneš, tak sa ti ukážu možnosti „Upraviť“ alebo „Vymazať“,
3. klikni na možnosť „Upraviť“ a otvorí sa ti okno s parametrami. **Oprav v nich, čo potrebuješ** a klikni na „Uložiť“.

This screenshot is identical to the one above, showing the 'Výživové tabuľky' website with the 'MŮJ ÚČET' menu open and the 'Moje potraviny' list. The table shows the same two items, 'Niečo' and 'Niečo 2', with their nutritional information and the edit/delete options available.

Zobrazené 1 - 2 z 2 Zoradiť podľa: Abecedy ▾

Niečo	10 kcal 10 kJ	Bielkoviny 10 g	Tuky 10 g	Sacharidy 10 g				Detail
Niečo 2	10 kcal 10 kJ	Bielkoviny 10 g	Tuky 10 g	Sacharidy 10 g				Detail

Zobraziť:

2
 upraviť
 vymazať

3 3

Všetky hodnoty živín sa zadávajú na 100g výrobku. Položky označené * sú povinné.

- Základné informácie *
- Vhodnosti
- Nutričné hodnoty *
- Alergény
- Ďčka
- Označenie výrobkov
- Vitamíny
- Minerály
- Bielkoviny
- Tuky
- Sacharidy

Tebou vložená potravina môže byť verejne schválená a dostupná vo verejnej databáze. Tie neschválené sú dostupné iba pre te. **Kým potravinu neschválime** do verejnej databázy, tak ju vieš **editovať** aj **zmazať** zo všetkých zoznamov. **Keď potravinu schválime** do verejnej databázy, tak už ju **nemôžeš editovať**. Vymazať ju vieš, ale zmažeš ju iba zo svojho zoznamu „Moje potraviny“.

32. Našiel som chybu v potravine, čo s tým?

V **detaile** každej potraviny sa nachádza v pravom dolnom rohu **zelená ikona s +**, keď na ňu klikneš, tak sa ti objaví zoznam možností. Vyber **červenú ikonu s výkričníkom** a objaví sa ti okno, kde nám napíš, o akú chybu ide a klikni na „**Odoslať**“.

Nutričné hodnoty

Energia 211 kJ
Energia 51 kcal
Bielkoviny 0.49 g
Tuky 0.19 g
Sacharidy 10.7 g
Vláknina 2 g

Bielkoviny (%) 0.49%
Tuky (%) 0.19%
Sacharidy (%) 10.7%
Vláknina (%) 2%

Vitamíny (7)

Karotén 0.17 mg
Vitamin A (retinol) 0.03 mg
Vitamin B1 (tiamín) 0.07 mg

Minerály (13)

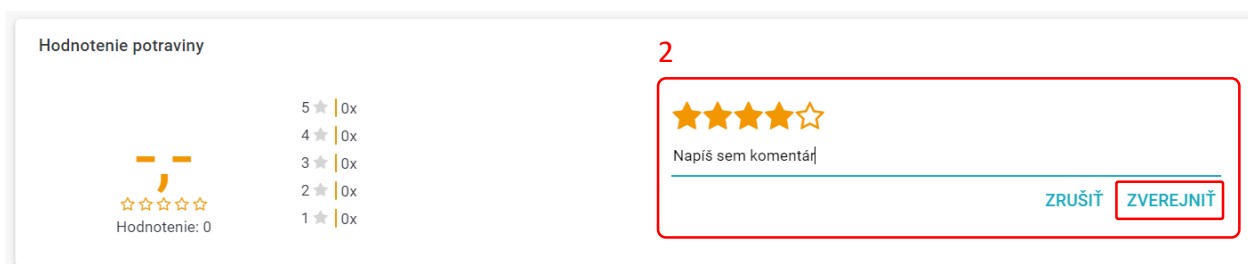
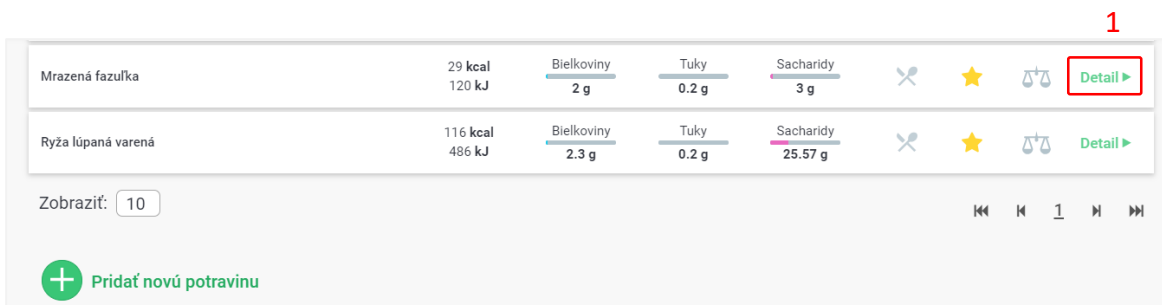
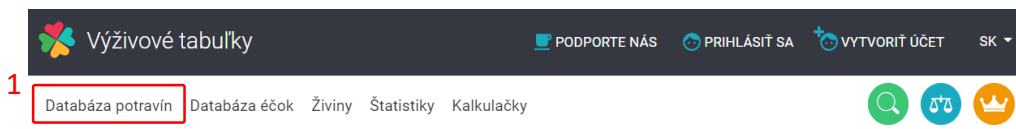
Arzén 0.01 mg
Chlór 41.13 mg
Draslík 190 mg

Nahlásiť chybnú potravinu

Napiš čo je zle

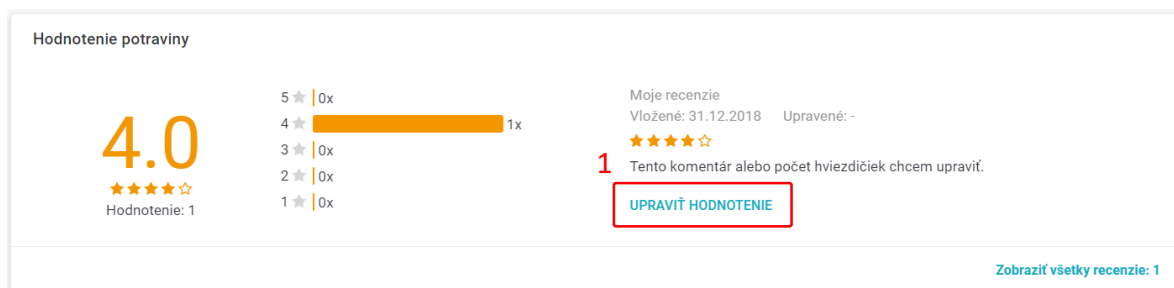
33. Ako ohodnotím potravinu/výrobok?

1. Vojdi do „**Databázy potravín**“ a nájdi potravinu, ktorú chceš hodnotiť. Klikni na „**Detail**“, ktorý sa ti otvorí.
2. V dolnej časti, v detaile každej potraviny máš možnosť **hodnotenia**. Pridaj určitý počet hviezdíčiek a komentár. Potom klikni na „**Zverejniť**“.



34. Chcem upraviť svoje hodnotenie k potravine, ako mám postupovať?

1. Svoje hodnotenie si vieš upraviť, keď klikneš na „**Upraviť hodnotenie**“.



2. Ak chceš upraviť hodnotenie k inej potravine, ktorú si hodnotil dávno, tak cez „**Môj účet**“ klikni na „**Mnou hodnotené**“. Tu vidíš zoznam tebou hodnotených potravín. Klikni na „**Detail**“ a klasicky ako v detaile

potravinu, prejdí dolu na koniec stránky a tam už budeš vidieť možnosť „Upraviť hodnotenie“. Pokračuj ako v bode 1.

Výživové tabuľky | PODPORTE NÁS | MOJ ÚČET | SK

Databáza potravín | Databáza éčok | Živiny | Štatistiky | Kalkulačky

Sleduj nutričné hodnoty, zloženie, alergény, éčka a živiny potravín, porovnávaj ich, vkladaj do jedálnička, zapisuj aktivity. Vypočít údaje v profile a zisti, koľko živín by si mal priať, aby si dosiahol svoje ciele rýchlejšie.

Hľadaj v podkategórii: Potraviny | Vyhľadávaj potraviny...: Napr. jablko, mlieko...

Mój účet | test | Moj profil | Jedálničky | Moje potraviny | Moje obľúbené | **Mnou hodnotené** | Moje filtre | Odhlásiť

Fazuľka | 29 kcal | 121 kJ | Bielkoviny: 2.2 g | Tuky: 0.25 g | Sacharidy: 2.7 g | Detail ▶

Hodnotenie potraviny

4.0 | Hodnotenie: 1

5 ★ | 0x | 4 ★ | 1x | 3 ★ | 0x | 2 ★ | 0x | 1 ★ | 0x

Moje recenzie | Vložené: 31.12.2018 | Upravené: -

2 Tento komentár alebo počet hviezdíček chcem upraviť.

UPRAVIŤ HODNOTENIE

Zobraziť všetky recenzie: 1

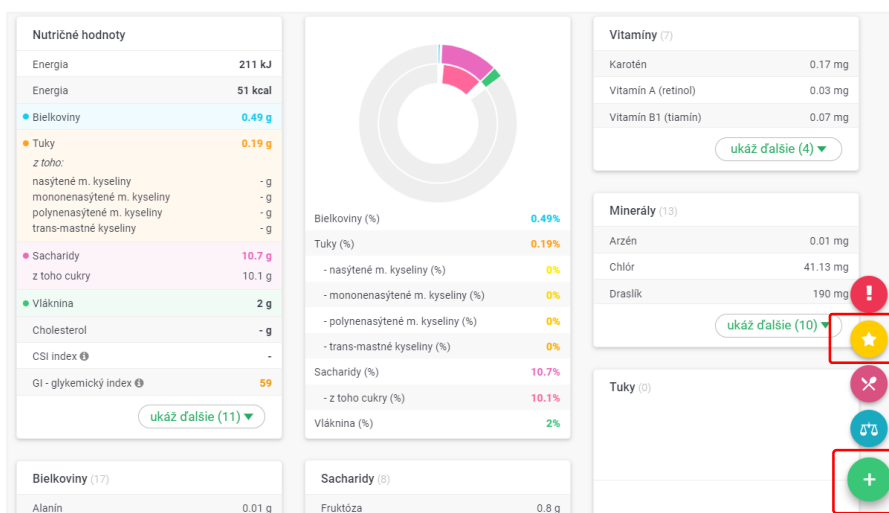
35. Viem si vytvoriť zoznam svojich obľúbených potravín? Ak áno, kde ich nájdem?

Áno, každú potravinu v databáze potravín si vieš pridať to svojich obľúbených a to:

1. Z databázy potravín, keď klikneš na hviezdičku pri každej potravine.

Ananás	51 kcal 211 kJ	Bielkoviny 0.49 g	Tuky 0.19 g	Sacharidy 10.7 g	✂	★	⚖	Detail ▶
Anglická slanina	397 kcal 1661 kJ	Bielkoviny 10.5 g	Tuky 40 g	Sacharidy 0.08 g	✂	☆	⚖	Detail ▶
Aníz	421 kcal 1751 kJ	Bielkoviny 15.8 g	Tuky 9.6 g	Sacharidy 25.6 g	✂	★	⚖	Detail ▶

2. V detaile potraviny klikneš v pravom dolnom rohu na zelenú ikonku + a z možností si vyberieš žltú hviezdičku.

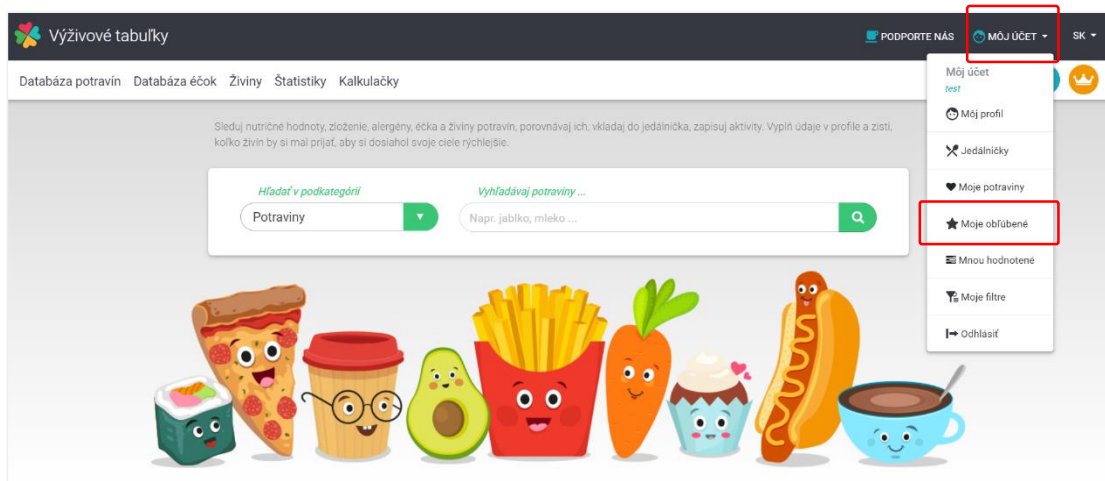


3. Cez mnou vložené alebo mnou hodnotené

Ak sa nachádzaš vo svojom účte v jednej z týchto sekcií, tak si vieš potravinu vložiť takisto, ako sme to popísali v prvom alebo v druhom bode tejto otázky a to tak, že v príslušnom riadku klikneš na tlačidlo „Pridať novú potravinu“ alebo v detaile potraviny klikneš na **žltú hviezdičku**.

Zoznam svojich obľúbených potravín nájdeš pod sekciou „Môj účet“ a vyberieš „**Moje obľúbené**“.

Zoznam tvojich obľúbených potravín sa ti objaví aj v jedálničku pri pridávaní potraviny.



ROZŠÍRENÉ FILTROVANIE, ZORAĐOVANIE A POROVNÁVANIE

36. Ako si vyhľadám bezlepkové / vegetariánske / vegánske / bezlaktózové a iné výrobky?

1. klikneš v hornom paneli na „**Databáza potravín**“,
2. klikneš na „**Rozšírené filtrovanie**“,
3. rozklikneš si položku „**Vhodnosti**“ a tam zaškrtnieš tebou preferovaný typ potravín,
4. potom už len skroluješ v zozname vyfiltrovaných výrobkov. Môžeš si aj určiť kategóriu/podkategóriu, v ktorej chceš filtrovať výrobky. Vhodnosti sa vzťahujú iba na výrobky, nie na referenčné potraviny.

1

2

3

37. Ako si vyfiltrujem potraviny napríklad s väčším obsahom bielkovín a s nižším obsahom tukov?

Funkcia je dostupná pre PREMIUM účet. Postupuj nasledovne:

1. klikneš v hornom paneli na „**Databáza potravín**“,
2. klikneš na „**Rozšírené filtrovanie**“,
3. rozklikneš si položku „**Nutričné hodnoty**“ a tam si vyberieš z možností bielkoviny, zaznačíš väčšie a vložíš číslo (napr. viac ako 20g bielkovín na 100g potraviny),
4. stlačíš „**+ Pridať nutričnú hodnotu**“ a vyberieš tuky, zaklikneš menšie a vložíš číslo (napr. menej ako 5g tukov na 100g potraviny).

1

Výživové tabuľky PODPORTE NÁS MŮJ ÚČET SK

Databáza potravín Databáza éčok Živiny Štatistiky Kalkulačky

Vyhľadať v zozname Hľadať v kategórii Hľadať v podkategórii

Napr.: jogurt, šunka, EAN kód ... Všetky kategórie Najprv vyber kategóriu

2 Rozšírené filtrovanie

Značky (1948) Vhodnosti výrobkov (16)

3 Nutričné hodnoty

Nutričné hodnoty

3 Nutričné hodnoty Nutričné hodnoty 4

Bielkoviny (g/100g) Tuky (g/100g)

menšie väčšie 20 g/100g menšie väčšie 5 g/100g

4 Pridať nutričnú hodnotu

Týmto postupom si vieš vyhľadať a nakombinovať **všetky nutričné hodnoty**, dokonca si vieš filtrovanie zacieliť iba na určitú kategóriu alebo podkategóriu (viď. obrázok).

Vyhľadať v zozname Hľadať v kategórii Hľadať v podkategórii

Napr.: jogurt, šunka, EAN kód ... Všetky kategórie Najprv vyber kategóriu

Rozšírené filtrovanie Uložť filter x zrušiť filter (724)

Bielkoviny (20 g) Tuky (5 g)

Vyhľadať v zozname Hľadať v kategórii Hľadať v podkategórii

Napr.: jogurt, šunka, EAN kód ... Mäso, ryby a údeniny Všetky podkategórie

Rozšírené filtrovanie Uložť filter x zrušiť filter (108)

Bielkoviny (20 g) Tuky (5 g)

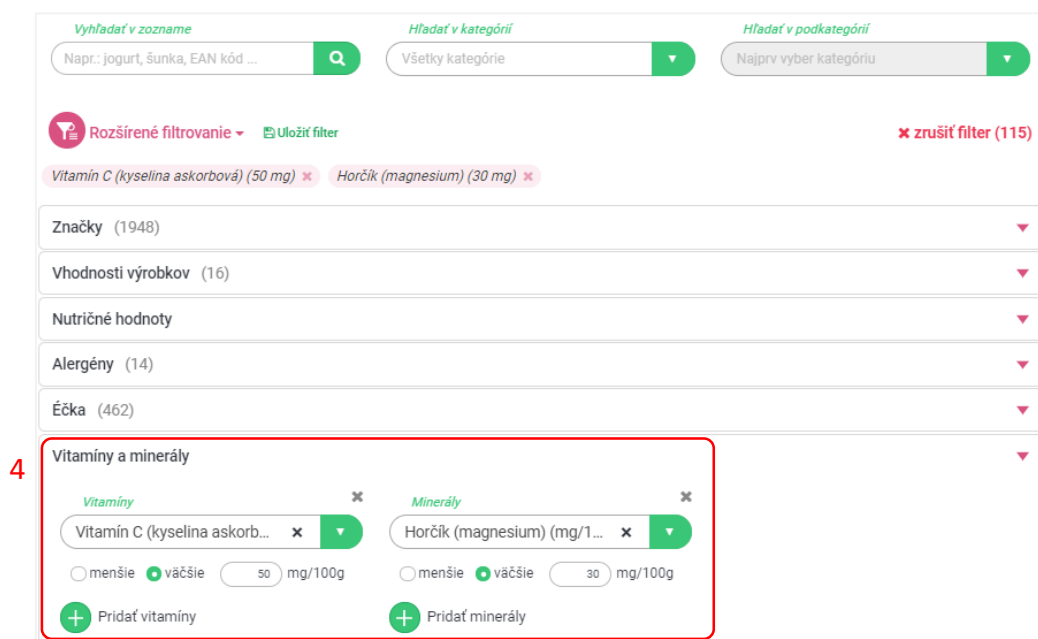
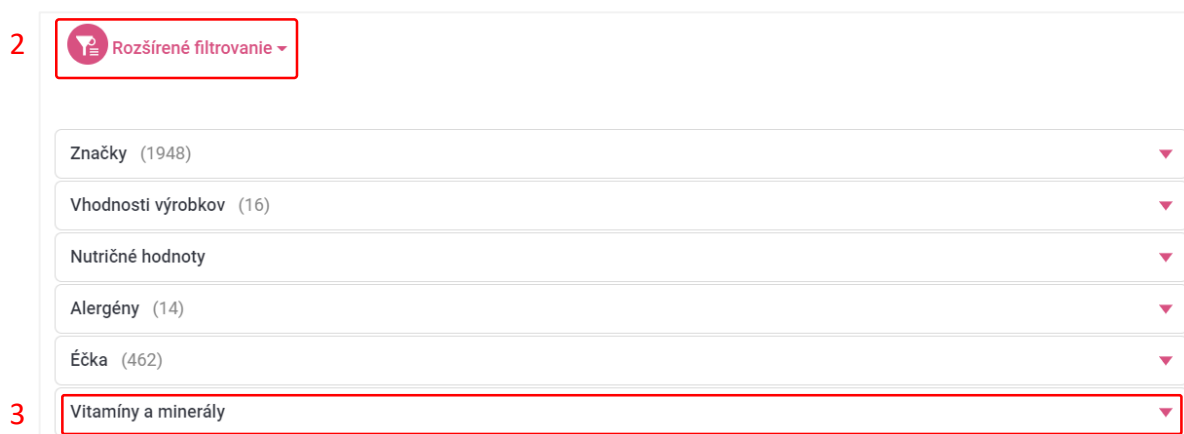
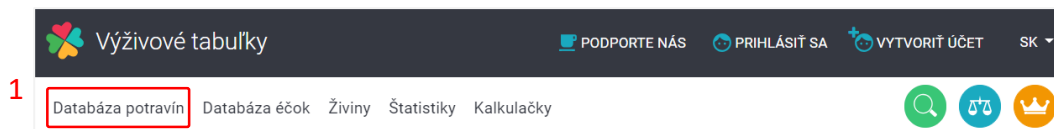
Tiež si vieš zoznam potravín **zoradiť podľa bielkovín, tukov a ostatných živín**, ktoré si vyfiltruješ (aj vitamínov a minerálov) a to **vzostupne alebo zostupne**.

Zoradovanie vzostupne alebo zostupne →  Zoradiť podľa: Abecedy → Vyber pre viac možností radenia

38. Ako si vyfiltrujem potraviny s určitým množstvom vitamínov a/alebo minerálnych látok?

Funkcia je dostupná pre PREMIUM účet. Postupuj nasledovne:

1. klikneš v hornom paneli na „Databáza potravín“,
2. klikneš na „Rozšírené filtrovanie“,
3. rozklikneš si položku „Vitamíny a minerály“ a tam si vyberieš z možností vitamínov a/alebo minerálnych látok,
4. nastavíš si k nim hodnoty väčšie alebo menšie a vyfiltruje sa ti zoznam.



Filtrovanie potravín si vieš **zacieliť** aj na určitú **kategóriu/podkategóriu**. Tiež si vieš zoznam potravín **zoradiť podľa vyfiltrovaných vitamínov a/alebo minerálnych látok**.

Radenie vzostupne a zostupne

Výber viacerých možností radenia

Zvolený nutrient na zoradovanie

Zobrazené 1 - 10 z 115	83 kcal 349 kJ	Bielkoviny 1.8 g	Tuky 6.05 g	Sacharidy 4.6 g	Zoradiť podľa
Rakytník rešetliakovitý Horčík (magnesium): 30 mg					
energetický nápoj 250 ml Horčík (magnesium): 30 mg	47 kcal 199 kJ	Bielkoviny - g	Tuky - g	Sacharidy 11.1 g	
Zeler, vňať Horčík (magnesium): 31 mg	40 kcal 168 kJ	Bielkoviny 1 g	Tuky 0.2 g	Sacharidy 8 g	
Lečo s vajcom Horčík (magnesium): 32.9 mg	143 kcal 600 kJ	Bielkoviny 5.1 g	Tuky 11 g	Sacharidy 5.9 g	
Chren Horčík (magnesium): 34 mg	69 kcal 289 kJ	Bielkoviny 2.7 g	Tuky 0.31 g	Sacharidy 12.4 g	
Výživa dojčenská, sušená mliečna Horčík (magnesium): 35 mg	512 kcal 2145 kJ	Bielkoviny 12 g	Tuky 26.5 g	Sacharidy 56.4 g	
Výživa dojčenská, sušená mliečna, Horčík (magnesium): 35 mg	512 kcal 2145 kJ	Bielkoviny 12 g	Tuky 26.5 g	Sacharidy 56.4 g	

39. Ako si uložíš filtrovanie a kde nájdeš uložené filtre?

Funkcia je prístupná pre PREMIUM účet.

1. Uloženie filtra

Po tom, ako si nastavíš detailné položky filtra, sa ti vedľa názvu „Rozšírený filter“ objaví možnosť „**Uložiť filter**“. Klikneš na túto možnosť, vyplníš názov filtra a klikneš na „**Uložiť filter**“.

Vyhľadať v zozname Hľadať v kategórii Hľadať v podkategórii

Napr.: jogurt, šunka, EAN kód ... Všetky kategórie Najprv vyber kategóriu

Rozšírené filtrovanie **Uložiť filter** **zrušiť filter (439)**

Referenčná potravina Gluten free Vegan

Značky (1948) označené: 1

Vhodnosti výrobkov (16) označené: 2

Nutričné hodnoty

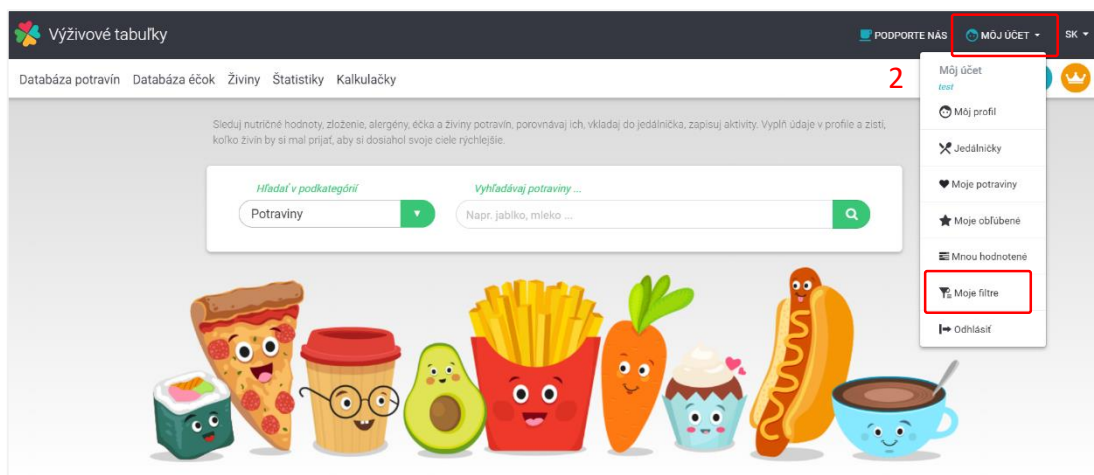
Název filtra

Název filtra

Uložiť filter **Zrušiť**

2. **Svoje uložené filtrovanie nájdeš** v sekcii „**Môj profil**“ a v ňom klikni na „**Moje filtre**“. Tu sa ti objaví zoznam všetkých filtrov, ktoré si si uložil. Môžeš tu kliknúť na možnosť **vymazať** alebo **použiť filter**. Pri použití filtra

sa ti otvorí databáza s týmto filtrom. Pre návrat do stavu bez filtrovania klikni iba na „Zrušiť filter“. Neboj sa, filter máš stále uložený v sekcii „Moje filtre“.



Moje filtre

Gluten free, Lactose f., Vegan 2 Použiť ▶

Gluten free *Lactose free* *Vegan*

Bielkoviny nad 20g, Tuky pod 5g Použiť ▶

Bielkoviny (20 g) *Tuky (5 g)*

40. Ako viem porovnať potraviny?

Porovnať si vieš celkovo 3 potraviny a musíš byť prihlásený. Existujú 2 spôsoby:

1. Cez databázu potravín

- Chod' do databázy potravín a v zozname klikneš na ikonu „**Váhy**“. Takto si vyber 2 alebo 3 potraviny ktoré chceš porovnať.
- Na hornom paneli vpravo vidíš ikonu „**Váhy**“ s číslom. Klikni na túto ikonu a potom na „**Porovnať**“. Ukáže sa ti porovnanie potravín, kde si môžeš jednotlivé sekcie postupne rozbaľovať a porovnávať.
- Ak chceš potravinu odstrániť z porovnania**, tak buď v zozname potravín klikni na označenú ikonu „**Váhy**“ alebo v porovnaní na

1a

Aniz	421 kcal 1751 kJ	Bielkoviny 15.8 g	Tuky 9.6 g	Sacharidy 25.6 g				Detail ▶
Arašidy	595 kcal 2489 kJ	Bielkoviny 25.8 g	Tuky 48.9 g	Sacharidy 10.65 g				Detail ▶
Arašidy lúpané, pražené	599 kcal 2506 kJ	Bielkoviny 25.3 g	Tuky 48.9 g	Sacharidy 12.2 g				Detail ▶
Arašidy lúpané, pražené a solené	608 kcal 2544 kJ	Bielkoviny 24.1 g	Tuky 51.3 g	Sacharidy 10.35 g				Detail ▶
Arónia čiernoplodá (čierna jarabina)	85 kcal 354 kJ	Bielkoviny 0.71 g	Tuky 0.63 g	Sacharidy 18 g				Detail ▶

Výživové tabuľky | PODPORTE NÁS | MŮJ ÚČET | SK

Databáza potravín | Databáza ečok | Živiny | Štatistiky | Kalkulačky

Zobrazené 1 - 10 z 439

Potravina	Energia	Bielkoviny	Tuky	Sacharidy
Ananás	51 kcal 211 kJ	0.49 g	0.19 g	10.7 g
Aniz	421 kcal 1751 kJ	15.8 g	9.6 g	25.6 g
Arašidy	595 kcal 2489 kJ	25.8 g	48.9 g	10.65 g
Arašidy lúpané, pražené	599 kcal 2506 kJ	25.3 g	48.9 g	12.2 g
Arašidy lúpané, pražené a solené	608 kcal 2544 kJ	24.1 g	51.3 g	10.35 g

Porovnanie potravín

- Arašidy lúpané, pražené
- Arašidy lúpané, pražené a solené
- Arašidy

1b Porovnať | Vydistiť

1c

2. Cez detail potraviny

Prejdi do detailu potraviny (v databáze a zozname potravín klikneš na zelený popis „Detail“). Potom klikneš v pravom dolnom rohu na **zelenú ikonku +** a z možností vyberieš **modrú ikonku váhy**. Potravina sa ti pridá na porovnanie. Takto isto ju vieš z porovnania aj odobrať.

Celkový počet potravín pridaných na porovnanie vidíš na hornom paneli, ako sme to popísali v bode 1. Podľa prvého bodu aj pokračuješ ďalej, čiže klikneš na hornom paneli na **ikonu modrej váhy** a potom na „Porovnať“.

Nutričné hodnoty

Energia	211 kJ
Energia	51 kcal
Bielkoviny	0.49 g
Tuky	0.19 g
z toho:	
nasýtené m. kyseliny	- g
mononenasýtené m. kyseliny	- g
polynenasýtené m. kyseliny	- g
trans-mastné kyseliny	- g
Sacharidy	10.7 g
z toho cukry	10.1 g
Vláknina	2 g
Cholesterol	- g
CSI index	-
GI - glykemický index	59

ukáž ďalšie (11)

Vitamíny (7)

Karotén	0.17 mg
Vitámín A (retinol)	0.03 mg
Vitámín B1 (tiamín)	0.07 mg

ukáž ďalšie (4)

Minerály (13)

Arzén	0.01 mg
Chlór	41.13 mg
Draslík	190 mg

ukáž ďalšie (10)

Tuky (0)

2

3. Cez mnou vložené, obľúbené alebo mnou hodnotené

Ak sa nachádzaš vo svojom účte v jednej z týchto sekcií, tak si vieš potravinu zadať na porovnanie takisto, ako sme to popísali v prvom alebo v druhom bode tejto otázky.

41. Viem si zoradovať potraviny podľa rôznych parametrov?

Áno. V databáze potravín vpravo nad zoznamom potravín vidíš „Zoradiť podľa“, keď na to klikneš, tak sa ti vyrolujú možnosti na zoradovanie. Základné zoradovanie je podľa energie, bielkovín, tukov, sacharidov,

abecedne. Po vyfiltrovaní iných parametrov, napríklad vitamínov/minerálov, sa ti pridajú aj tieto parametre do zoraďovania.

Hneď vedľa zoraďovania je červená ikonka so šípkami, keď na ňu klikneš, tak meníš zoraďovanie vzostupne alebo zostupne. Tak isto si vieš zoraďovať rôzne parametre v databáze éčok.


Zoraďovanie vzostupne alebo zostupne →  Zoradiť podľa: Abecedy → Vyber pre viac možností radenia








Zvolený nutrient na zoraďovanie

Radenie vzostupne a zostupne

Výber viacerých možností radenia

Zobrazené 1 - 10 z 115

Zoradiť podľa: Horčík (magnesium) 

	83 kcal 349 kJ	Bielkoviny 1.8 g	Tuky 6.05 g	Sacharidy 4.6 g	
Rakytník rešetliakovitý Horčík (magnesium): 30 mg					
energetický nápoj 250 ml Horčík (magnesium): 30 mg	47 kcal 199 kJ	Bielkoviny - g	Tuky - g	Sacharidy 11.1 g	
Zeler, vňať Horčík (magnesium): 31 mg	40 kcal 168 kJ	Bielkoviny 1 g	Tuky 0.2 g	Sacharidy 8 g	
Lečo s vajcom Horčík (magnesium): 32.9 mg	143 kcal 600 kJ	Bielkoviny 5.1 g	Tuky 11 g	Sacharidy 5.9 g	
Chren Horčík (magnesium): 34 mg	69 kcal 289 kJ	Bielkoviny 2.7 g	Tuky 0.31 g	Sacharidy 12.4 g	
Výživa dojčenská, sušená mliečna Horčík (magnesium): 35 mg	512 kcal 2145 kJ	Bielkoviny 12 g	Tuky 26.5 g	Sacharidy 56.4 g	
Výživa dojčenská, sušená mliečna, Horčík (magnesium): 35 mg	512 kcal 2145 kJ	Bielkoviny 12 g	Tuky 26.5 g	Sacharidy 56.4 g	

Zoradiť podľa

- Abecedy
- Energia
- Bielkoviny
- Tuky
- Sacharidy
- Vitamín C (kyselina askorbová)
- Horčík (magnesium)

POJMY – ČO ZNAMENAJÚ NIEKTORÉ VÝRAZY

42. Čo sú to referenčné potraviny?

Ide o vybrané potraviny a hlavne plodiny (ovocie, zelenina, strukoviny a pod.), na ktorých bol realizovaný prieskum. Majú uvedené priemerné a štatisticky agregované hodnoty. Prieskum nutričných hodnôt na nich zrealizoval Výskumný ústav potravinársky, pričom sa môže vyskytnúť malá odchýlka hodnôt, ktorá je spôsobená nepresnosťou analytických metód.

43. Čo znamená voľný cukor?

Voľné cukry sú monosacharidy a disacharidy pridávané do potravín a nápojov výrobcom, kuchárom alebo spotrebiteľom. Patria sem aj cukry prirodzene prítomné v mede, sirupoch, ovocných šťavách a koncentrátoch.

Vyšší príjem voľných cukrov ohrozuje kvalitu prijímaných živín zo stravy. Umelo navyšujú energetický príjem bez špecificky využiteľných živín. **Majú významný vplyv na obezitu, s ňou súvisiace zdravotné následky a zvyšujú tvorbu zubných kazov.**

Do voľných cukrov sa nezahŕňa čerstvé (mrazené) ovocie a zelenina, tiež mliečny cukor (laktóza), pokiaľ ide o čistý mliečny výrobok bez príchute alebo bez dodatočne pridaného cukru/sladidla.

WHO (World Health Organization – Svetová zdravotnícka organizácia) **odporúča znížiť príjem voľných cukrov na 5-10% z celkového energetického príjmu.** Pričom najnovšie odporúčania sa prikláňajú skôr k nižšiemu príjmu a to 5% z celkového energetického príjmu.

V súčasnej dobe je veľmi náročné zistiť, koľko je v potravine/výrobku voľného (pridaného) alebo prírodného cukru. Na potravinách a výrobkoch sa označuje iba celkový cukor (na etiketách „z toho cukor“) a nie aj voľné cukry.

44. Čo znamená glykemický index a glykemická nálož?

Glykemický index (GI) - vypovedá o tom, ako rýchlo a intenzívne sa cukor vstrebáva do krvného obehu. Potraviny, ktoré majú vysoký GI, obsahujú jednoduchý cukor, ktorý sa rýchlo vstrebáva a výrazne zvyšuje hladinu glukózy a inzulínu v krvi, pričom rýchlo vedie k pocitu hladu.

nízky = 0 - 55

stredný = 55 - 69

vysoký = 70+

Glykemická nálož (GL) - ide o pomer glykemického indexu a množstva sacharidov v potravine. Pravidelná konzumácia potravín s vysokou glykemickou náložou zvyšuje riziko vzniku cukrovky.

nízka = 0 - 10

stredný = 10 - 20

vysoká = 20+

45. Čo znamená CSI index?

Cholesterol/saturated-fat index (CSI): uľahčuje výber potravín, ktoré majú nízky obsah cholesterolu, ako aj nasýtených tukov. Čím nižšia je hodnota CSI, tým je potravina „zdravšia“.

46. Čo znamená BMI, BMR, CEV, Cieľ (potreba denného príjmu)?

BMI (Body Mass Index) - Index telesnej hmotnosti je momentálne jednou z najpoužívanejších metód ohodnotenia telesnej hmotnosti.

Táto metóda však nezohľadňuje do výpočtu vek a ani pomer svalovej hmoty, preto jej výsledky nemajú dobrú výpovednú hodnotu pre športovcov. BMI je skôr výborná metóda a pomôcka na posúdenie, či je tvoja váha v norme, alebo je tvoje zdravie ohrozené nadváhou alebo podváhou. Pre ľudí s extrémnymi hodnotami, ako je extrémna podvýživa alebo obezita, odporúčame navštíviť výživového poradcu alebo dietológa, ktorý zahrnie do výpočtov a návrhov správneho stravovania aj ostatné okolnosti.

BMR (Basal Metabolic Rate) - bazálny metabolizmus určuje množstvo energie, ktorú organizmus potrebuje na udržanie základných životných funkcií, ako je dýchanie, funkčnosť srdca, mozgu, čriev.

BMR sa s rastúcim vekom znižuje a s rastúcou svalovou hmotou zvyšuje. Vypočítava sa pomocou Harris-Benedictovho vzorca. Výsledky sú iba orientačné, pretože vzorec nezahŕňa pomer tukov a svalovej hmoty v tele. Skutočný BMR svalnatých športovcov je vyšší, než výsledok zo vzorca. Naopak, u ľudí s vysokým množstvom tuku je výrazne nižší než výsledok zo vzorca.

CEV (Celkový energetický výdaj) - poznanie svojho energetického výdaja je rovnako dôležité, ako poznanie svojho energetického príjmu. Vďaka týmto hodnotám vieme určiť potrebu výdaja energie alebo príjmu potravy, aby došlo k redukcii tukov, zníženiu/zvýšeniu váhy, udržiavaniu vyrovnanej energetickej bilancie a pod. Energetickým výdajom rozumieme celkovú spotrebu energie počas dňa.

Skladá sa z viacerých častí, akými sú spotreba energie potrebná na udržanie základných životných funkcií, to jest. bazálny metabolizmus, energia spotrebovaná počas pracovnej činnosti a pracovného stresu, výdaj energie mimoriadnou aktivitou, ktorou môže byť napríklad šport, a taktiež energia, spotrebovaná na príjem a spracovanie potravy.

Cieľ (Potreba denného príjmu) - na základe tvojich údajov, aktivity a cieľa ti navrhne (v profile a v kalkulačkách) orientačné rozloženie energie a makroživín (bielkoviny, tuky, sacharidy), ktoré by si mal prijať, aby si dosiahol svoj cieľ. Tiež ti navrhne odporúčaný príjem vlákniny.

Ak si tieto údaje vyplníš v osobnom profile, tak sa ti hodnoty prenesú do jedálničky, v ktorom si budeš vedieť sledovať reálny príjem týchto hodnôt v porovnaní s odporúčaným príjmom.

Cieľom rozumej – udržanie váhy, schudnúť a priať. Pri voľbe chudnutia alebo priberania si vieš navoliť požadované kg za mesiac.

Každý človek je jedinečný, pri rovnakej postave a kalóriách môže každé telo reagovať rozlične. Preto odporúčame podľa výsledkov, po určitej dobe (napr. 2 týždne), energetický príjem znížiť alebo zvýšiť o 100-150kcal.