

Étrendtervezés

**Példa: 35 éves, 168 cm nő, 65 kg, csuklókerület: 15 cm ülő munka, semmi sport,
korábban 3 étkezés/nap, nem reggelizett, nem szereti: paprika, banán,
natúr joghurt**

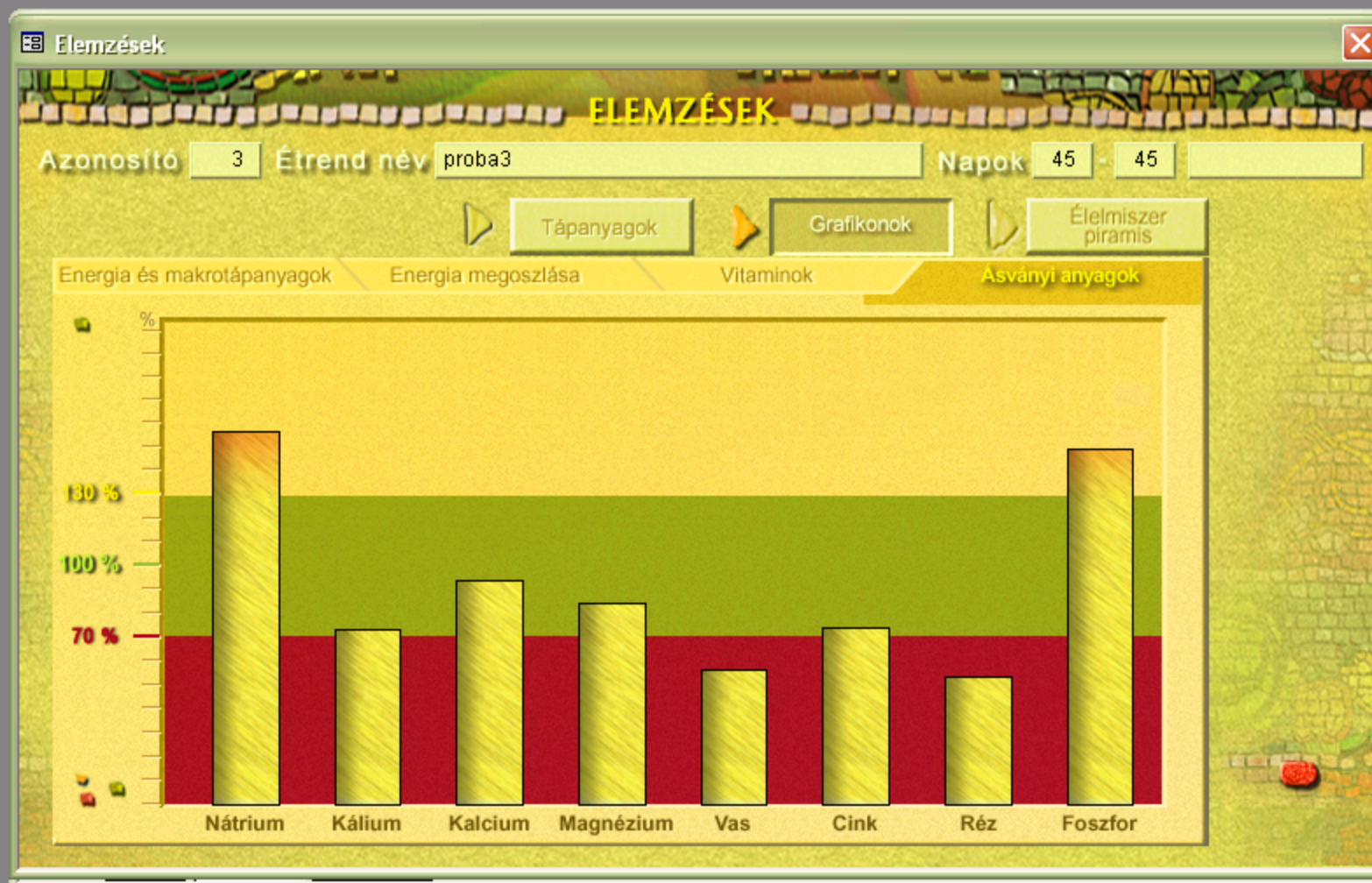
egészségügyi problémája nincs

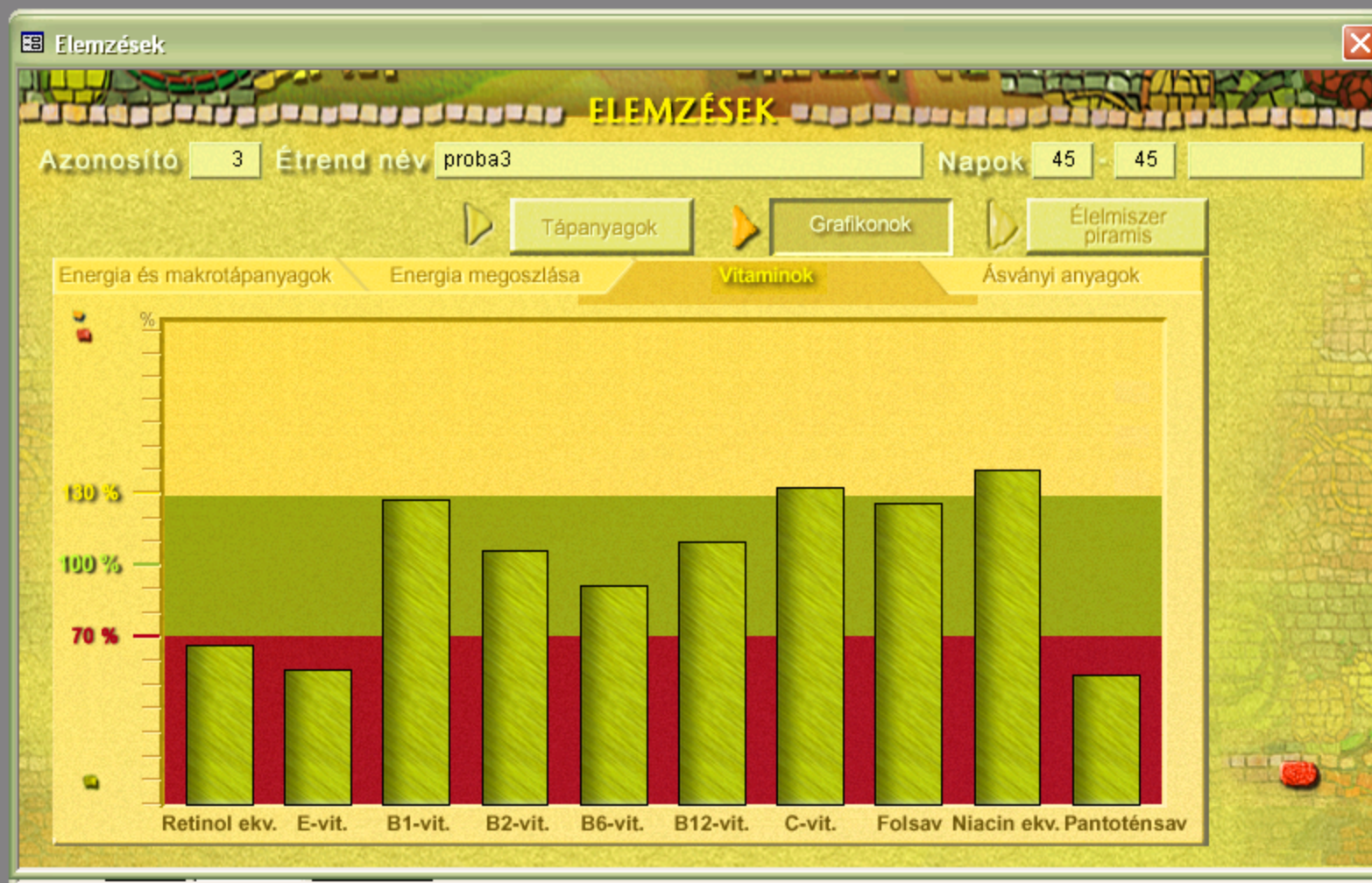
Tervezz neki személyre szabott 1 napos mintaétrendet!

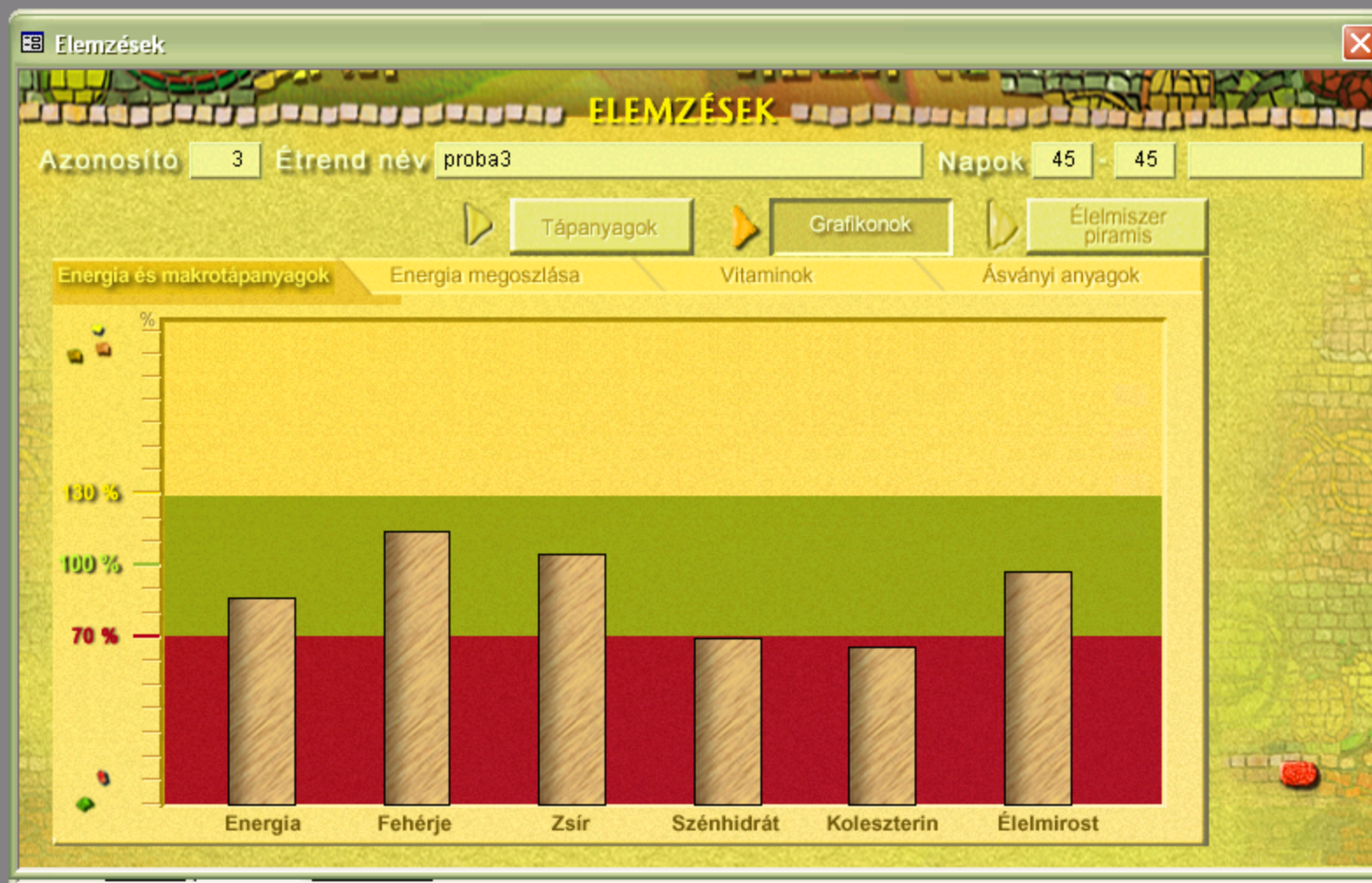
- **Megoldás:**
- **1. Ideális testsúly számolása: $2,82 \times (5 \times 15 - 10) / 3 = 61 \text{ kg}$**
- **szükséges fogyás: - 4 kg**
- **Alapanyagcsere számítása: $8,7 \times \text{testtömeg} + 829 = 1394 \text{ kcal}$**
- **Tényleges energiaszükséglet számítása: 1952 kcal**
- **Fogyáshoz szükséges energiabevitel: 1500-1600 kcal**
- **1500 kcal – zsír: 30% = 450 kcal, fehérje: 15-18% = 300 kcal, (65 g), szénhidrát: 55%= 825 kcal**
- **Étkezési eloszlás: R:T:E:U:V = 20-10-40-10-20**

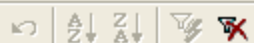
Eredmény:

- **1552 kcal**
- Zsír: $47 \text{ g} \times 9,3 = 437 \text{ kcal} = \mathbf{29,8\%}$
- Fehérje: $69 \text{ g} \times 4,1 = 282 \text{ kcal} = 18\%$
- Szénhidrát: $209 \text{ g} \times 4,1 = 856 \text{ kcal} = 55\%$









Elemzések

ELEMZÉSEK

Azonosító Étrend név Napok -

Tápanyagok

Grafikonok

Élelmiszer piramis

Makrotápanyagok

Vitaminok

Ásványianyagok

Zsírsavak

Aminosavak

Energia [kJ]	6536	Szénhidrát [g]	180,7	Fehérje [en%]	15,8
Energia [kcal]	1564	Hozzáadott cukor [g]	18,2	Zsír [en%]	36,3
		Keményítő [g]	90,7	Szénhidrát [en%]	46,4
Fehérje [g]	61,6	Élelmi rost [g]	23,1	Hozzáadott cukor [en%]	4,7
Állati fehérje [g]	38,3	Szerves sav [g]	2,8	Alkohol [en%]	0,0
Növényi fehérje [g]	21,7	Fitinsav [mg]	138,9	Szerves sav [en%]	0,4
		Oxálsav [mg]	26,6	SFA [en%]	11,4
Zsír [g]	62,9			MUFA [en%]	14,6
Állati zsír [g]	33,6	Alkohol [g]	0,0	PUFA [en%]	5,6
Növényi zsír [g]	29,2	Koffein [mg]	0,0	PUFA/SFA arány	0,5
Koleszterin [mg]	199,4	Viz [g]	1185,1	n-6 : n-3 arány	15,0
				Linolsav : Linolénsav	14,9

Átlag tápanyag/nap



Elemzések

ELEMZÉSEK

Azonosító Étrend név Napok -

Tápanyagok

Grafikonok

Élelmiszer piramis

Makrotápanyagok

Vitaminok

Ásványianyagok

Zsírsavak

Aminosavak

Zsírolékony vitaminok

A-vit. [µg]

Karotin [mg]

Retinol ekv. [mg]

D-vit. [µg]

E-vit. [mg]

K-vit. [µg]

Vízoldékony vitaminok

B1-vit. [µg]

B2-vit. [µg]

B6-vit. [µg]

B12-vit. [µg]

C-vit. [mg]

Niacin [mg]

Niacin ekv. [mg]

Folsav [µg]

Biotin [µg]

Pantoténsav [mg]

Átlag tápanyag/nap

o nézet



Elemzések

ELEMZÉSEK

Azonosító Étrend név Napok -

Tápanyagok

Grafikonok

Élelmiszer piramis

Makrotápanyagok

Vitaminok

Ásványianyagok

Zsírsavak

Aminosavak

Makroelemek

Nátrium [mg]

Kálium [mg]

Na/K hányados

Kalcium [mg]

Foszfor [mg]

Magnézium [mg]

Nyomelemek

Vas [mg]

Réz [mg]

Cink [mg]

Mangán [mg]

Króm [µg]

Kobalt [µg]

Nikkel [µg]

Átlag tápanyag/nap

o nézet

ELEMZÉSEK

Azonosító 2195 Étrend név Németh Edina

Napok 1 60

Tápanyagok

Grafikonok

Élelmiszer
piramis

Makrotápanyagok

Vitaminok

Ásványianyagok

Zsírsavak

Aminosavak

Telített zsírsavak

SFA [g]	18,655
8:0 Kaprilsav [g]	0,104
10:0 Kaprinsav [g]	0,3765
12:0 Laurinsav [g]	0,7194
14:0 Mirisztinsav [g]	2,3021
16:0 Palmitinsav [g]	10,032
18:0 Sztearinsav [g]	4,2572

Essz. zsírsavak [g] 12,046

Totál zsírsav [g] 47,062

Egyszeresen telítetlen

zsírsavak

MUFA [g]	17,084
14:1 Mirisztoleinsav [g]	0,0564
16:1 Palmitoleinsav [g]	1,0150
18:1 Olajsav [g]	15,689
20:1 Gadoleinsav [g]	0,1021
22:1 Erukasav [g]	0,1349

Telítetlen zsírsavak - UFA [g] 29,079

n-3 zsírsavak [g] 1,0032

n-6 zsírsavak [g] 11,243

Többszörösen telítetlen

zsírsavak

PUFA [g]	12,195
18:2 Linolsav [g]	11,135
18:3 Linolénsav [g]	0,8080
20:4 Arachidonsav [g]	0,1075
20:5 EPA [g]	0,0894
22:6 DHA [g]	0,1059

Átlag tápanyag/nap

ELEMZÉSEK

Azonosító

2195

Étrend név

Németh Edina

Napok

1

60

Tápanyagok

Grafikonok

Élelmiszer
piramis

Makrotápanyagok

Vitaminok

Ásványianyagok

Zsírsavak

Aminosavak

Alamin [g] 3,0538

Arginin [g] 3,6359

Asparaginsav [g] 5,6885

Cisztein [g] 0,9843

Glicin [g] 2,5423

Glutaminsav [g] 15,373

Hisztidin [g] 1,8568

Prolin [g] 5,3816

Szerin [g] 3,6283

Tirozin [g] 2,6423

Totál aminosav [g] 71,118

Esszenciális aminosav [g] 26,415

Leucin [g] 5,7718

Izoleucin [g] 3,3796

Lizin [g] 4,5335

Metionin [g] 1,5724

Fenilalanin [g] 3,5760

Treonin [g] 2,9299

Tryptofán [g] 0,8454

Valin [g] 3,8689

Átlag tápanyag/nap

Étrendtervezés 2

- Példa:
- 45 éves férfi, 124 kg, 178 cm, csuklókerület: 18 cm, ülőmunka, heti 2x60 perc squash
- Jelenleg 2 étkezés/nap, reggeli kimarad
- Nem szereti: sertéshús, szőlő, kefir, natúr joghurt
- Egészségi állapot: rendbe, magas vérnyomás kezelve, koleszterin határértéken
- Tervezz 1 napos mintaétrendet!

Étrendtervezés 3.

- 40 éves nő, 72 kg, 165 cm, csukló: 16 cm
- Ülő munka, heti 3X2óra aerobik + súlyzós edzés személyi edzővel
- Jelenleg 5X eszik, nem szereti: zsíros húsok, tej
- Egészségügyi állapot: rendben
- Tervezz 1 napos mintaétrendet!