

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

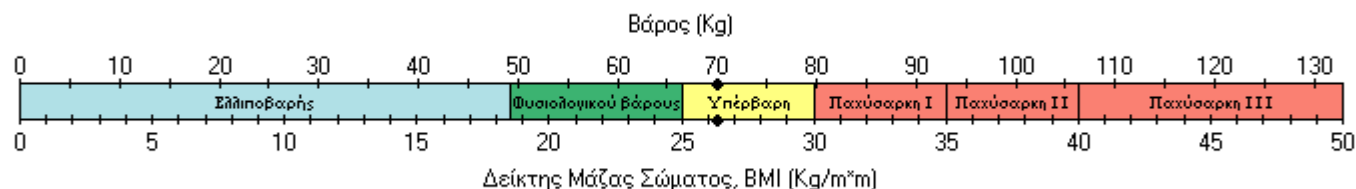
Όνοματεπώνυμο : Νικήφοριδου Δήμητρα

Ημερομηνία : 01/02/2011

ID : 012345678

Κωδικός : -

Αξιολόγηση βάρους (70Kg)



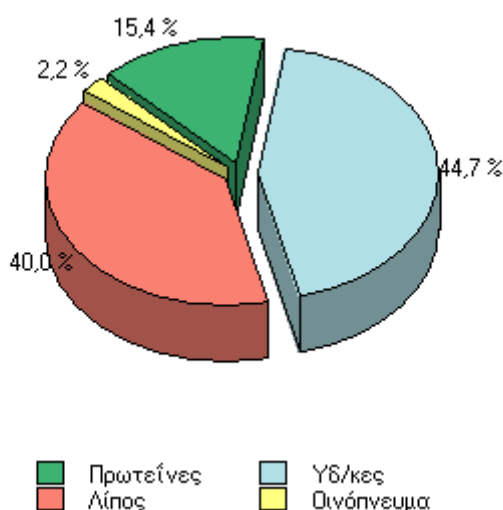
Αξιολόγηση πρόσληψης θρεπτικών συστατικών (1/2)

Θρεπτικό συστατικό	μ.μ.	Πρόσληψη	Σύσταση	Κάλυψη σύστασης (%)	Γραφική απεικόνιση
Ενέργεια	(Kcal)	2908	2205 - 2438	0	0 5000 ✖
Μακροθρεπτικά συστατικά					
Πρωτεΐνες	(%)	15,4	10 - 35	0%	0% 100% ✔
	(gr)	111,6	72,7 - 254,5		
Ολικό Υδ/κες	(%)	44,7	45 - 65	0%	0% 100% ✖
	(gr)	324,9	327,2 - 472,6		
Απλοί Υδ/κες	(%)	16,6	<10	166,0%	0% 200% ✖
	(gr)	120,5	<72,7		
Σύνθετοι Υδ/κες	(%)	28,1	55 - 60	0%	0% 100% ✖
	(gr)	204,4	399,9 - 436,2		
Ολικό Λίπος	(%)	40,0	20 - 35	0%	0% 100% ✖
	(gr)	129,1	64,6 - 113,1		
Κορεσμένο Λίπος	(%)	12,5	<10	125,0%	0% 200% ✖
	(gr)	40,3	<32,3		
Μονοακόρεστο Λίπος	(%)	19,8	15 - 20	0%	0% 100% ✔
	(gr)	64,0	48,5 - 64,6		
Πολυακόρεστο Λίπος	(%)	5,1	6 - 11	0%	0% 100% ✖
	(gr)	16,6	19,4 - 35,5		
Οινόπνευμα	(%)	2,2	-	77,5%	0% 200% ✔
	(gr)	9,3	<12		

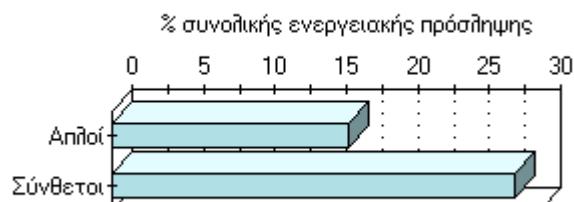
* (%) : ποσοστό της συνολικής ενεργειακής πρόσληψης

■ Προτεινόμενη πρόσληψη
■ Μη προτεινόμενη πρόσληψη

Προέλευση συνολικής ενεργειακής πρόσληψης (2908 Kcal)



Πρόσληψη διαφορετικών τύπων υδατανθράκων



Πρόσληψη διαφορετικών τύπων λίπους



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗΣ ΑΝΑΛΥΣΗΣ

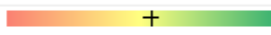
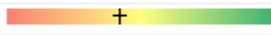
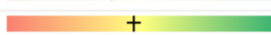
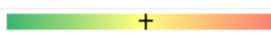
Όνοματεπώνυμο : Νίκηφορίδου Δήμητρα

ID : 012345678

Ημερομηνία : 01/02/2011

Κωδικός : -

Αξιολόγηση πρόσληψης θρεπτικών συστατικών (2/2)

Θρεπτικό συστατικό	μ.μ.	Πρόσληψη	Σύσταση	Κάλυψη σύστασης (%)	Γραφική απεικόνιση
Βιταμίνες					
A (Ρετινόλη)	(RAE)	1090	700	155,7%	0%  200% ✓
B1 (Θειαμίνη)	(mg)	2,2	1,1	200,0%	0%  200% ✓
B2 (Ριβοφλαβίνη)	(mg)	3,2	1,1	290,9%	0%  200% ✓
B3 (Νιασίνη)	(mg)	25,8	14	184,3%	0%  200% ✓
B5 (Παντοθενικό οξύ)	(mg)	6,8	5	136,0%	0%  200% ✓
B6 (Πυριδοξίνη)	(mg)	2,6	1,3	200,0%	0%  200% ✓
B9 (Φυλλικό οξύ)	(DFE)	656	400	164,0%	0%  200% ✓
B12 (Κοβαλαμίνη)	(μg)	9,2	2,4	383,3%	0%  200% ✓
C (Ασκορβικό οξύ)	(mg)	176,5	75	235,3%	0%  200% ✓
D (Καλσιφερόλη)	(IU)	182	200	91,0%	0%  200% ✗
E (Τοκοφερόλη)	(mg)	13,3	15	88,7%	0%  200% ✗
K (Φυλλοκινόνη)	(μg)	194,7	90	216,3%	0%  200% ✓
Ιχθυοστοιχεία					
Ca (Ασβέστιο)	(mg)	1466	1000	146,6%	0%  200% ✓
Cu (Χαλκός)	(mg)	2,27	0,9	252,2%	0%  200% ✓
Fe (Σίδηρος)	(mg)	19,5	18	108,3%	0%  200% ✓
K (Κάλιο)	(mg)	3997	4700	85,0%	0%  200% ✗
Mg (Μαγνήσιο)	(mg)	444	310	143,2%	0%  200% ✓
Mn (Μαγγάνιο)	(mg)	4,5	1,8	250,0%	0%  200% ✓
Na (Νάτριο)	(mg)	2772	<1500	184,8%	0%  200% ✗
P (Φώσφορος)	(mg)	2033	700	290,4%	0%  200% ✓
Se (Σελήνιο)	(μg)	146,5	55	266,4%	0%  200% ✓
Zn (Ψευδάργυρος)	(mg)	14,8	8	185,0%	0%  200% ✓
Διάφορα					
Νερό	(gr)	2139	2700	79,2%	0%  200% ✗
Φυτικές Ίνες	(gr)	23,8	25	95,2%	0%  200% ✗
Χοληστερόλη	(mg)	313	<300	104,3%	0%  200% ✗
Χολίνη	(mg)	325	425	76,5%	0%  200% ✗
Καφεΐνη	(mg)	39	<400	9,8%	0%  200% ✓
Τέφρα	(gr)	22,1	-		
Ρετινόλη	(μg)	826	-		
α-καροτένιο	(μg)	280	-		
β-καροτένιο	(μg)	2745	-		
β-κρυπτοξανθίνη	(μg)	459	-		
Λουτεΐνη + Ζεαξανθίνη	(μg)	2866	-		
Λυκοπένιο	(μg)	4813	-		

Σχολιασμός

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Dr. Μηλιάς Α. Γεώργιος, PhD
Κλινικός Διαιτολόγος - Διατροφολόγος
Διδάκτωρ Διατροφής & Άσκησης
Χαροκοπείου Πανεπιστημίου Αθηνών