

ENERGIE V ROVNOVÁZE

3D



výdej
energie



příjem
energie



- běh rychlostí 8 km/h po rovině 2394 kJ
- chůze rychlostí 5 km/h po rovině 1218 kJ
- aerobik (nízká intenzita) 1134 kJ
- mytí oken 1134 kJ
- cyklistika rychlostí 8 km/h 756 kJ
- běžný úklid 730 kJ
- sledování televize 420 kJ

energie v kJ/hod pro osobu vážící 70 kg



9500 kJ/den



12000 kJ/den

příjem energie
ve středním věku (25 - 50 let)
s optimálním BMI (18,5 - 24,9)

snídaně

20% CDE

do 2 hodin po probuzení



svačina

10% CDE



oběd

30% CDE



*Celkový denní
energetický příjem (CDE)
získáme z pěti jídel.*

*Mezi jednotlivými
jídlly by měl být
odstup tři hodiny.*



večeře

25% CDE

2 - 3 hodiny před spánkem



svačina

10% CDE

CUKR UKRYTÝ V POTRAVINÁCH



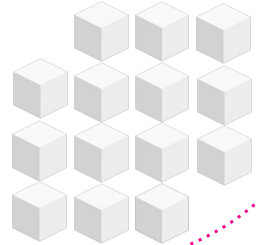
kolový
nápoj 0,5l



bonbóny 90g



14 kostek



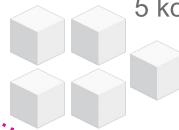
smetanový
krém 140g



ovocný nápoj
250ml



5 kostek



čokoládová
kobliha 60g



oplatky v hořké
čokoládě 50g



jahodový
jogurt 150g



5 kostek

