Jméno:_____

1. Spočítejte **vlastní** klidový energetický výdej s pomocí:

a) Harris-Benedictovy rovnice

b) Katch-McArdlovy rovnice s dosazením beztukové tělesné hmoty při předpokladu 10 % tuku a 30 % tuku

1.Harris-Benedict	**2.**Katch-McArdle (tělesný tuk 10 %)	**3.**Katch-McArdle (tělesný tuk 30 %)

Pzn. Využívejte vždy stejných jednotek – kcal nebo kJ

Porovnejte výsledky – dokážete interpretovat rozdílné hodnoty?

2. Vynásobte hodnotu klidového energetického výdeje získaného z rovnic **koeficientem PAL - 1,5 pro pohybovou aktivitu** (1,5 = průměrná pohybová aktivita běžné populace) a stanovte svůj celkový denní energetický výdej (CEV)

CEV z rovnice **1**	
CEV z rovnice **2**	
CEV z rovnice **3**	

3. Ze získané hodnoty CEV, podle doporučeného podílu základních živin (S - 60 %, T – 25 %, 15 % - B), spočítejte potřebný příjem jednotlivých živin v **gramech/den.**

sacharidy	tuky	bílkoviny
…….g	…….g	…….g

Pzn. Nezapomeňte na rozdílnou energetickou densitu v 1 g živiny: *1 g S……. (kcal); 1 g B…… (kcal); 1 g T……. (kcal)*

4. Podle tabulek (např. se pokuste sestavit sestav denní jídelníček, který bude odpovídat kalkulované potřebě sacharidů. Potraviny zaznamenejte do tabulky.

Potraviny – zdroje sacharidů	**Množství sacharidů (g)**
	∑……g