**Pracovní list č. 1 - bk2022**

1. Přiřaď
 vitamíny
 sacharidy
MAKRONUTRIENT tuky
 minerální látky
 bílkoviny
MIKRONUTRIENT alkohol

 stopové prvky

1. Doplň energetickou hodnotu jednotlivých makronutrientů

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **1g** | **kJ** | **kcal** |
| **sacharidy** |  | 4 |
| **lipidy** | 38 |  |
| **proteiny** | 17 |  |
| **alkohol** |  | 7 |

1. Vypočítej svoji hodnotu BM a porovnej
* dle Harris-Benedictovi rovnice

m:

ž:
* dle Faustova vzorce

m:

ž:
* dle výsledků z bioimpedance

|  |  |
| --- | --- |
| Výpočet BM | hodnota v kcal |
| Harris-Benedictovi rovnice |  |
| Faustův vzorec |  |
| bioimpedance |  |

1. Vypočítej svůj CEV
* CEV = BM x PAL (kcal/den)
* CEV = (BM X PAL) + EVpa (kcal/den)

**Můj hrubý odhad pro CEV =**