

Pracovní list č. 1 - bk2022

1. Přiřaď

MAKRONUTRIENT	vitamíny sacharidy tuky minerální látky
MIKRONUTRIENT	bílkoviny alkohol stopové prvky

2. Doplň energetickou hodnotu jednotlivých makronutrientů

<i>1g</i>	<i>kJ</i>	<i>kcal</i>
sacharidy		4
lipidy	38	
proteiny	17	
alkohol		7

3. 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**

VÝPOČET BM	HODNOTA V KCAL
HARRIS-BENEDICTOVI ROVNICE	
FAUSTŮV VZOREC	
BIOIMPEDANCE	

4. Vypočítej svůj CEV

- $CEV = BM \times PAL$ (kcal/den)
- $CEV = (BM \times PAL) + EV_{pa}$ (kcal/den)

Můj hrubý odhad pro CEV =