

Jméno: _____

1. Spočítej vlastní klidový metabolismus s pomocí:
 - a) Harris-Benedictovy rovnice
 - b) Katch-McArdlovy rovnice s dosažením beztukové hmoty při předpokladu 10 % tuku a 30 % tuku

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

Pzn. Využívej stejných jednotek – kcal nebo kJ

Porovnej výsledky – rozumíš rozdílným hodnotám?

2. Vynásob hodnotu klidového metabolismu získaného z rovnic **koeficientem 1,5 pro pohybovou aktivitu** (1,5 = průměrná pohybová aktivita běžné populace) a stanov 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 – 30 %, 10 % - B), spočítej potřebný příjem jednotlivých živin v **gramech/den**.

sacharidy	tuky	bílkoviny
.....ggg

Pzn.

4. Podle tabulek se pokus sestavit sestavu denní jídelníček, který bude odpovídat spočítané potřebě sacharidů. Potraviny zaznamenej do tabulky.

Potraviny – zdroje sacharidů	Množství sacharidů (g)
	Σ.....g

bp2022, podzim2012