

Návod k výpočtu denního energetického příjmu.

Zaznamenávejte podle tabulky v kaloriích všechno, co za den sníte a množství za celý den sečtete. Získáte tak **hrubý odhad** svého energetického příjmu. Sledujte také údaje na výrobcích, které konzumujete a nenajdete-li údaj v tabulce, doplňte jej podle těchto údajů. Můžete také použít hodnoty uvedené na internetu. Tyto hodnoty nejspíše zjistíte pomocí vyhledávače po zadání „energetická hodnota potravin“.

Tabulka pro výpočet denního energetického příjmu

skupina	položky - typy jídel	množství	kcal
mléko a mléčné výrobky	jogurt polotučný	100g	70
	jogurt smetanový	100g	150
	jogurt nízkotučný	100g	50
	sýr tavený 30%	100g	180
	sýr tavený 45%, tvrdý 30%	100g	260
	sýr tvrdý 45%, zrající	100g	380
	mléko polotučné	100ml	50
	mléko plnotučné	100ml	60
	tvaroh nízkotučný	100g	75
	tvaroh tučný	100g	110
jogurtové mléko	100g	90	
moučné výrobky	sladké pečivo - bábovka, buchty, vánočka	1 ks	350
	rohlík, houska	1 ks	128
	krajíc chleba	1 krajíc	120
	bageta střední	120g	340
cereálie nezapékané	müsli s ovocem, cornflakes	100g	350
	ovesné vločky	100g	350
polévky	polévka čirá (bujóny se zaváčkou)	1 porce	100
	polévka zahuštěná (gulášová, bramborová)	1 porce	170
ryby, maso a uzeniny	ryby, drůbež	1 porce	75
	maso pečené, grilované	1 porce	210
	maso vařené, dušené	1 porce	190
	maso smažené (včetně karbanátků)	1 porce	295
	tlačenka, sekaná, jitrnice	100g	285
	salám suchý	100g	450
	salám měkký	100g	270
	paštika	50g	150
	šunka	100g	140
	rybičky ve vlastní šťávě	120g - 1 bal.	180
	rybičky v oleji	120g - 1 bal.	305
	zavináč	100g	175
	uzená makrela	100g	230
omáčky	omáčka smetanová	1 porce	305
	omáčka jiná	1 porce	215

přílohy (1 porce)	brambory	100g	70
	bramborové knedlíky	4 kolečka	215
	bramborový salát	100g	165
	knedlíky houskové	4 kolečka	245
	těstoviny	1 porce	360
	rýže	1 porce	320
	hranolky, krokety	100g	260
	bramborák	100g	280
	bramborová kaše	100g	96
zelenina a ovoce	zeleninový salát syrový	100g	30
	zelenina zadělávaná	100g	65
	ovoce čerstvé	100g	65
jiná hlavní jídla	špagety, fleky	1 porce	500
	rizoto	1 porce	540
	luštěniny	1 porce	390
bezmasá jídla	smažený květák	1 porce	235
	zeleninové karbanátky	2 ks	355
	lečo	1 porce	130
	smažený sýr	1 ks	335
sladká jídla	knedlíky s ovocem	1 porce	620
	žemlovka, palačinky, rýžový nákyp	1 porce	585
	nudle s mákem, sladká kaše	1 porce	480
jiné	vařené vejce	1 ks	80
	majonéza, tatarka	1 lžíce	70
	máslo, sádlo	10g	80
	margarín light	10g	40
	olej rostlinný	1 lžíce	70
	bageta obložená	1 ks	400
	obložený talíř (salám, sýr, zelenina)	1 porce	465
	obložený chlebiček	1 ks	250
	pomazánka vaječná, sýrová, rybí, masová	100g	165
	brambůrky (chipsy)	100g	525
	arašidy	100g	440
	cukr	2 kostky	35
	šlehačka	1 lžíce	65
rychlé občerstvení	pizza celá	celé kolo	740
	hamburger	1 ks	230
zákusky	zmrzlina	1 kopeček	130
	šlehačkový, krémový	1 ks	335
	ovocný	1 ks	205
	sušenka, oplatka	100g	435
sladkosti (100g)	čokoláda, čokoládové bonbony	100g	525
	bonbony ovocné, želatinové	100g	335
	müsli tyčinka	100g	185
	sušené ovoce	100g	245

nápoje (300ml)	bílá káva, kakao, slazený čaj	300ml	180
	sladká limonáda, šťáva	300ml	130
	ovocný džus	300ml	145
	voda ochucená	300ml	65
alkoholické nápoje	pivo světlé (0,5 l)	500ml	155
	pivo tmavé (0,5 l)	500ml	265
	sladký destilát - vaječný koňak	100ml	305
	destiláty	100ml	240
	vermut	100ml	145
	víno bílé, červené, šampaňské	200ml	140

1 kcal = 4,19 kJ

Tabulky pro Vaše záznamy:

1.den-počet kcal		4.den-počet kcal			
příjem	výdej	příjem	výdej		
2.den-počet kcal		5.den-počet kcal			
příjem	výdej	příjem	výdej		
3.den-počet kcal		6.den-počet kcal		7.den-počet kcal	
příjem	výdej	příjem	výdej	příjem	výdej