Základy výživy v športe – jar 2013

|  |  |
| --- | --- |
| **Meno** |  |
| **Výška (cm)** |  | **Vek** |  |
| **Váha (kg)** |  | **BMI** |  |
| **BM (kcal)** | **Harris – Benedict** |  |
|  | **Faust** |  |
| **e-kalkulačka** |  |
| **InBody –** nepovinný údaj |  |
| **celkový energetický výdaj (kcal) –** z e-kalk. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PRÍJEM:** | **doporučené množstvo** | **skutočné množstvo (podľa jedálničkov)** |
| **Energia (kcal/deň)** |  |  |
| **Sacharidy (g/deň)** |  |  |
| **Tuky (g/deň)** |  |  |
| **Bielkoviny (g/deň)** |  |  |

|  |
| --- |
| **Jedálniček (1 deň): ENERGIA** |
| **jedlo/nápoj** | **množstvo (ml, g,...)** | **príjem energie (kcal)** |
|  |  |  |
| **SPOLU energia (kcal):** |  |

|  |
| --- |
| **Jedálniček (1 deň): SACHARIDY** |
| **jedlo/nápoj** | **množstvo (ml, g,...)** | **príjem sacharidov (g)** |
|  |  |  |
| **SPOLU sacharidy (g):** |  |

|  |
| --- |
| **Jedálniček (1 deň): TUKY** |
| **jedlo/nápoj** | **množstvo (ml, g,...)** | **príjem tukov (g)** |
|  |  |  |
| **SPOLU tuky (g):** |  |

|  |
| --- |
| **Jedálniček (1 deň): BIELKOVINY** |
| **jedlo/nápoj** | **množstvo (ml, g,...)** | **príjem bielkovín (g)** |
|  |  |  |
| **SPOLU bielkoviny (g):** |  |