

ENERGIE V ROVNOVÁZE

Některé nápoje a potraviny obsahují hodně cukru.
Omezte je a nahrad'te nebo přidejte pohyb (chůzi, běh...).



Množství cukru

Celková
energetická
hodnota

Potřebná doba
běhu, chůze
na spálení:



kolový nápoj
0,5l



→
900 kJ



20 min



39 min



ovocný nápoj
250ml



→
450 kJ



10 min



19 min



ovocný jogurt
150g



→
570 kJ



13 min



25 min

Množství cukru


Celková
energetická
hodnota


Potřebná doba
běhu, chůze
na spálení

bonbóny 90g



→
1400 kJ


 31 min


 60 min

**malá točená
zmrzlina 90g**



→
420 kJ


 9 min


 18 min

**kobliha s polevou
60g**



→
1147 kJ


 26 min


 50 min

**oplatky v hořké
čokoládě 50g**



→
1100 kJ

 25 min

 47 min