
















ENERGIE V ROVNOVÁZE

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



	Množství cukru	Celková energetická hodnota	Potřebná doba běhu, chůze a sezení na spálení
	polomáčené sušenky 4 ks 2 kostky 	852 kJ	 20 min  35 min  1 hod 40 min
	ovocný nektar 200 ml 6 kostek 	458 kJ	 10 min  19 min  54 min
	marshmallow 10 bonbónů 40g 6 kostek 	540 kJ	 12 min  22 min  1 hod

Množství cukru

Celková
energetická
hodnota

Potřebná doba
běhu, chůze
a sezení na spálení



linecké pečivo
50 g



831 kJ



19 min



35 min



1 hod 37 min



nanuk 120 ml



1084 kJ



24 min



45 min



2 hod 8 min



kobliha 1 ks
60 g



821 kJ



18 min



34 min



1 hod 37 min



ovocný jogurt
150 g



635 kJ



14 min



26 min



1 hod 14 min