



# PŘÍJEM A VÝDEJ ENERGIE

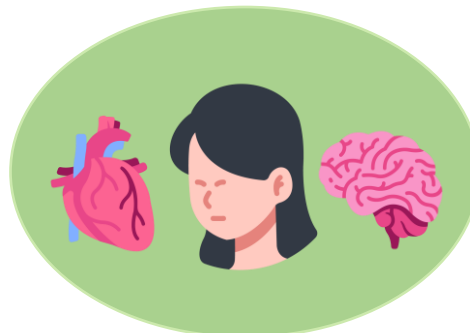
1 g sacharidů = 4 kcal  
1 g bílkovin = 4 kcal  
1 g tuku = 9 kcal  
1 g alkoholu = 7 kcal

PŘÍJEM KALORIÍ



JÍDLO A PITÍ

VÝDEJ KALORIÍ



TĚLESNÉ FUNKCE A POHYB

1 kcal = 4,185 kJ

ENERGETICKÁ  
ROVNOVÁHA



UDRŽOVÁNÍ HMOTNOSTI



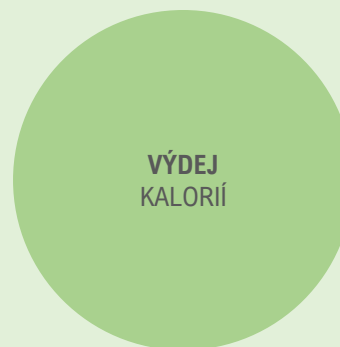
Energie přijatá = Energie vydaná

Příjem energie pokrývá  
tělesnou potřebu

ENERGETICKÝ  
DEFICIT



SNIŽOVÁNÍ HMOTNOSTI  
(HUBNUTÍ)



Energie přijatá < Energie vydaná

Chybějící energie je  
brána z tělesných zásob

ENERGETICKÝ  
NADBYTEK



ZVYŠOVÁNÍ HMOTNOSTI



Energie přijatá > Energie vydaná

Nadbytečná energie je  
uložena do tělesných zásob