Рачунска вежба

- За вежбе 1
- Ако је особи препоручен унос 2200 килокалорија, и да јој унос житарица не прелази 45 % дневног уноса хране, а меса 15%, колико може унети пиринча (1450 кJ на 100 грама) и меса (које има 23 грама протеина и 3,5 грама масти на 100 грама, остале компоненте су занемарљиве).

Решење – 285 г пиринач, 267 г меса

За вежбе 1

Дехидрисана супа од парадајза са босиљком садржи на 100 грама производа 4,5 г масти, од тога з.м.к. 1,6 г. Такође, садржи 63 г уг.хидрата од чега су 22 г прости шећери. Уз то, садржи 6,5 г протеина, 5,4 г влакана и 11.3 г соли. За 0,75 литар супе (3 порције) неопходно је 56 г ове дехидрисане супе. Израчунати колико калорија има порција за одрасле, а колико је то килоџула? Колико је дехидрисане супе потребно за 8 порција?

61 кцал,355 кJ,

150г

За вежбе 1

Колико грама пице може појести током вечери особа која дневно сме да уноси 2650 килокалорија, за доручак је већ унела 540 kcal, за ручак 3900 kJ, за дезерт 320 kcal. Током дана особа је пила само воду.

Пица на 100 г садржи 3,4 г масти, 33 г угљених хидрата, од чега 1,5 г шећера. Уз то, садржи протеина 10 г, влакана 2 г и соли 1,5 г.

Колико пице може појести, ако уз њу уноси и пиво (0,5Л, 4,5% алк.)

Решење 413 г / 334 г

За вежбе 1

Упоредити енергетски унос три особе:

Особа А је попила 3 чаше од по 0,25 L пића које се састоји из вотке (38% алкохола) и ђуса (10% шећера) у односу 1:3,

Особа Б је попила 4 чаше по 0,33 L пића које се састоји из вина (13,5% алкохола и 1,5% шећера) и кока коле (11% шећера) у односу 1:2.

Особа В је попила коктел 2 чаше од по 0,5 L које се састојало из три састојка – текиле (40% алкохола), сока наранџе (7% шећера) и сирупа (55% шећера) у односу 1:2:1.

ЗА ВЕЖБАЊЕ

ВИСКИ sour, 2 коктела, по 100mL, однос 5-3-2

Виски 40% алк

Сок од лимуна 3% ш

Шећерни сируп 50% ш

Негрони, 3 коктела, по 90 mL, 1-1-1

Џин, 40% алк

Кампари, 28% а, 25% ш

Вермут црвени, 15%алк, 15% ш

Мохито, 1 коктел, 350 mL, 1-1-5

Рум, 38% алк,

Заслађен сок од лимете, 16% ш

Сода вода

Маргарита 2 коктела, 180 mL однос 3-2-2-1-1

Текила, 40% алк

Сок од лимете , 4% ш

Розе вино 12% алк,

Шећерни сируп 50% ш

Трипл сек 15%алк, 11%ш

Вежбе 1

Ако је спортисткињи препоручен унос 10000 кJ, као и да унос меса не прелази 32 % дневног уноса хране, производа од житарица 38%, а сира 10%, колико може унети кускуса (360 kcal на 100 грама), колико димљеног пилећег меса (које има 22 грама протеина и 5 грама масти на 100 грама, остале компоненте су занемарљиве), а колико сира (25% масти, 20% протеина).

За колоквијум 1

Особи која обавља лак посао потребан је дневни унос 2200 килокалорија, а унос протеина не сме прећи 23%, масти 31%, и угљених хидрата 19%. Ако би у једном дану протеине уносио само из меса и сира у односу 3,7 : 1,3, израчунати колико грама меса и сира би требало да поједе да би покрио дневне потребе за протеинима. Састав меса је 22,5 г протеина, 7,5 г масти, 1 г минералних материја на 100 г, састав сира 22% масти, 18% протеина, 1,5% соли, на 100 грама. Колики удео масти је тиме покривен/унет у односу на дневно препоручен унос? Колико грама масти би требало још да унесе кроз неки други извор?

За колоквијум

Особи која обавља веома тежак посао потребан је дневни унос 3000 килокалорија, а унос протеина не сме прећи 25%, масти 35%,и угљених хидрата 22%. Ако у једном дану угљене хидрате уноси из воћа, житарица и кондиторских производа у односу 2:3:1, израчунати колико грама воћа, производа од житарица и кондитора би требало да поједе да би особа покрила дневне потребе за угљеним хидратима.
Просечан састав воћа је 2г протеина,1г масти,1г минералнихматерија и 16 г угљених хидрата на100г, а просечан састав производа од житарица је 38 г у.х, 14 г масти, 8г протеина, 1г влакана и 0,5г соли, просечан састав кондитора је (50г у.хидрата, 20г масти и 4г протеина на 100г).

Колоквијум 1

Трудници од 28 година потребан је дневни унос 2900 килокалорија, а унос влакана не сме прећи 2,5%, и угљених хидрата 22,5%. Ако би у једном дану угљене хидрате уносила из житарица, поврћа и воћа (и производа од њих) у односу 3,6 : 1,4 : 1, израчунати колико грама житарица, поврћа и воћа би требало да поједе да би покрила дневне потребе за угљеним хидратима. Састав житарица је 13 г протеина, 4 г влакана 4 г минералних материја и 42 г уг.хидрата на 100 г, просечан састав поврћа (13% ух и 3% влакана), а састав воћа је 15 г у. хидрата, 3,5 г влакана. Колики удео влакана је тиме покривен/унет у односу на дневно препоручен унос? Колико грама влакана би требало још да унесе кроз неки други извор?

За колоквијум 1

Особи која обавља веома тежак посао потребан је дневни унос 3600 килокалорија, а унос протеина не сме прећи 18%, масти 29%, и угљених хидрата 40%. Ако у једном дану угљене хидрате уноси из воћа, житарица и кондиторских производа у односу 1,6 : 3,4: 1 , израчунати колико грама воћа, производа од житарица и кондитора би требало да поједе да би особа покрила дневне потребе за угљеним хидратима. Просечан састав воћа је 2 г протеина, 0,5 г масти, 1 г минералних материја и 16,5 г угљених хидрата на 100 г, а просечан састав производа од житарица је 37 г у.х, 11 г масти, 8 г протеина и 0,5 г соли, просечан састав кондитора је (51 г у.хидрата, 24г масти и 3 г протеина, 1,5g влакна на 100г). Колики удео масти је тиме покривен/унет у односу на дневно препоручен унос? Колико грама масти би требало још да унесе кроз неки други извор.