













# 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 spalení
 <b>3 kopečky zmrzliny</b> 13 kostek	1560 kJ	 35 min  1 hod 5 min  3 hod
 <b>čokopiškoty 2 ks</b> 4 kostky	448 kJ	 10 min  19 min  53 min
 <b>směs ořechů v čokoládě 80g</b> 6 kostek	1792 kJ	 39 min  1 hod 14 min  3,5 hod

Množství cukru

Celková energetická hodnota

Potřebná doba běhu, chůze a sezení na spálení



medovník  
116 g



1900 kJ



42 min



1 hod 18 min



3 hod 50 min



makronky  
2ks, 30 g



579 kJ



13 min



24 min



1 hod 8 min



kečup 100 g



504 kJ



11 min



21 min



59 min



čokoláda mléčná  
100 g



3859 kJ



1 hod 25 min



2 hod



7,5 hod