

# 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
	<b>cereálie se skořicí 100 g</b> 7 kostek 	1761 kJ	 39 min  1 hod 13 min  3 hod 27 min
	<b>ochucený mléčný nápoj 310 ml</b> 6 kostek 	917 kJ	 20 min  37 min  1 hod 50 min
	<b>sáček bonbónů 100g</b> 12 kostek 	1459 kJ	 32 min  1 hod 1 min  2 hod 51 min

Množství cukru

Celková  
energetická  
hodnota

Potřebná doba  
běhu, chůze  
a sezení na spálení



čokoládová  
tyčinka  
50 g

7 kostek



892 kJ



19 min



37 min



1 hod 40 min



slepované  
sušenky 2 ks

3 kostky



444 kJ



10 min



19 min



52 min



croissant máslový  
bez náplně  
42 g

2 kostky



688 kJ



15 min



29 min

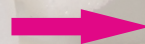


1 hod 20 min



čokoříškový krém  
100 g

14 kostek



2278 kJ



50 min



1,5 hod



4 hod 45 min