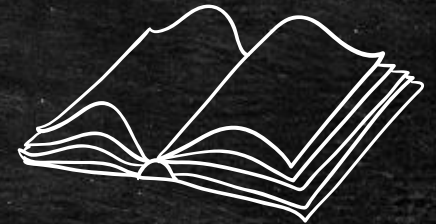


# Нутритивна и енергетска вредност


-вежбе 1-




---

Наталија Кнежевић  
3.3.2021.

# Израчунавање нутритивне и енергетске вредности

 Не ослобађа енергију.

 Ослобађа енергију.



# Кораци израчунавања нутритивне и енергетске вредности

Корак 1: У нутритивним табелама пронаћи колико намирница садржи жељеног нутријента на 100g.

Корак 2: На основу написаног норматива за сваку намирницу израчунати пропорцијом колико се жељеног нутријента налази у датом нормативу.

$$X = \frac{\text{Јестиви удео намирнице * садржај нутријента у намирници на 100 грама}}{100}$$

Пример:

---

1. Израчунати удео угљених хидрата у: 300g овсене каше са сувог грожђа.

$$\begin{array}{l} 300\text{g} \longrightarrow X \\ 100\text{g} \longrightarrow 66,67\text{g} \end{array}$$

$$X=200,01\text{g}$$

Одговор: У 300 грама овсене каше са сувим грожђем има 200,01 грам угљених хидрата.

Пример:

---

2. Израчунати укупне масноће у 67g прженог, сланог кикирикија.

$$\begin{array}{l} 67\text{g} \longrightarrow X \\ 100\text{g} \longrightarrow 49,31\text{g} \end{array}$$

$$X=33,04\text{g}$$

Одговор: 67g прженог, сланог кикирикија садржи  
33,04g масти.

Пример:

---

3. Израчунати удео протеина у 150g пире кромпира припремљеног са млеком 3,2% мм.

$$\begin{array}{l} 150\text{g} \longrightarrow X \\ 100\text{g} \longrightarrow 1,90\text{g} \end{array}$$

$$X=2,85\text{g}$$

Одговор: 150g пире кромпира са пуномасним млеком садржи 2,85g протеина.

## Пример:

4. Израчунати колико витамина Ц садржи 300g крем супе са печуркама.

$$\begin{array}{l} 300g \longrightarrow X_2 \\ 100g \longrightarrow 0,81mg \end{array}$$

$$X_2 = 2,43mg$$

Исти поступак  
израчунавања  
важи и за све  
остале  
витамине.

Одговор: 300g крем супе са печуркама садржи 2,43mg протеина.

Пример:

5. Израчунати удео калцијума у 20грама шаргарепе.

$$\begin{array}{l} 20\text{g} \longrightarrow X \\ 100\text{g} \longrightarrow 26,39\text{mg} \end{array}$$

Исти поступак  
израчунавања  
важи и за све  
остале  
минерале.

$$X=5,28\text{mg}$$

Одговор: 20г шаргарепе садрже 5,28mg калцијума.





# Израчунавање енергетске вредности:

1

УГЉЕНИ  
ХИДРАТИ

\*17,17 (kJ) / \*4,186 kCal

2

ЛИПИДИ

\*37,67 (kJ) / \*9,3 (kCal)

3

ПРОТЕИНИ

\*17,17 (kJ) / \*4,186 kCal

## Пример – угљени хидрати

---

1. Израчунати удео и енергетску вредност угљених хидрата у:  
300g овсене каше са 50g сувог грожђа. (Претходни пример)

Ако се зна да 300 грама овсене каше садржи 200,01  
грам угљених хидрата онда решење гласи:

$$200,01 * 17,17 = 3435,72 \text{ kJ}$$

или

$$200,01 * 4,186 = 837,24 \text{ kCal}$$

Одговор: У 300 грама овсене каше са сувим грожђем  
ослобађа 3435,72 kJ, односно 837,24 kCal.

## Пример – липиди

---

2. Израчунати укупне масноће и енергетску вредност у 67g пржен, сланог кикирикија.

Ако се зна да 67g прженог, сланог кикирикија садржи 33,04g масти онда решење гласи:

$$33,04 * 37,67 = 1244,62 \text{ kJ}$$

или

$$33,04 * 9,3 = 307,27 \text{ kCal}$$

Одговор: 33,04g масти у кикирикију ослобађа 1244,62 kJ, односно 307,27kCal.

## Пример – протеини

---

3. Израчунати енергетску вредност протеина у 150g пире кромпира припремљеног са млеком 3,2% мм.

Ако се зна да 150g пире кромпира са пуномасним млеком садржи 2,85g протеина онда решење гласи:

$$2,85 * 17,17 = 48,93 \text{ kJ}$$

или

$$2,85 * 4,186 = 11,93 \text{ kCal}$$

2,85g протеина у пире кромпиру ослобађа 48,93 kJ, односно 11,93 kCal.



ХВАЛА НА  
ПАЖЊИ!