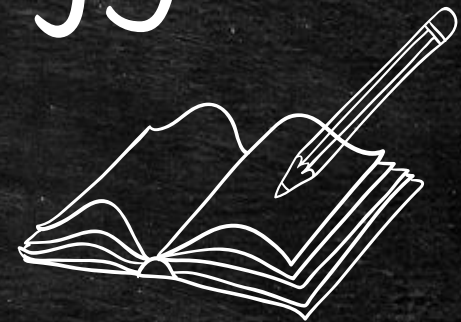


Рачунски задаци,
припрема за колоквијум

-вежбе 5-



Наталија Кнежевић
31.3.2021.



Задатак 01

Израчунати укупну енергетску вредност 130g млечне чоколаде.
Ако 100 грама млечне чоколаде садржи 6,82 грама протеина,
59,09 грама угљених хидрата и 31,82 грама липида.

Протеини:
 $E_1 = 152,30 \text{ kJ}$

Угљени хидрати:
 $E_2 = 1319 \text{ kJ}$

Липиди:
 $E_3 = 1558,41 \text{ kJ}$

$$\Sigma E = 3029,71 \text{ kJ}$$



Задатак 02

Израчунати колико је потребно грожђа у дневној исхрани при укупним дневним енергетским потребама од 2480 kCal према препоруци пирамиде исхране.

- 100 g грожђа ослобађа 301 kJ.

Према препорукама пирамиде исхране воће треба да учествују 17%.

- Грожђе треба да учествује са 421,6 kCal са претпоставком да ниједно друго воће се неће конзумирати тог дана.
- Потребно је 586,29 грама грожђа према принципима пирамиде исхране, чији је удео 17%.



Задатак 03

Колико грама меса (говедине) је потребно у дневној исхрани мушкарца који се бави средње тешким радом према принципима правилне исхране, ако се зна да 100 грама говеђег меса садржи 27,06 г протеина, 25,88 г липида и 0 г угљених хидрата?

** Дневне енергетске потребе за мушкарца који се бави средње тешким радом износе 3000 kCal.*

** Према препорукама месо треба да учествују са 10%.*

100 g меса : $E = 353,96 \text{ кCal}$

Месо има удео од 10 % што је =
300 кCal на дневном нивоу

Потребно је $84,76 \text{ g} \approx 85 \text{ g}$



Задатак 04

Колико грама оброка предвиђеног за ручак, који се састоји из 19 % протеина, 12 % липида, 33% угљених хидрата, 0,2% минералних материја и 0,05% витамина, је минимално потребно женској особи која се бави тешким радом?

Потребно је да ручак буде минимум
226,16 грама \approx 225 грама



Задатак 05

Израчунати (%) удео нутријената (протеина, липида и угљених хидрата) obroка, ако је укупна енергетска вредност датог obroка 3729kJ од тога 182kCal ослобађају масти, а количина укупних угљених хидрата износи 72g.

19,77 % масти
33,14 % угљени хидрати
47,09 % протеини



ХВАЛА НА
ПАЖЊИ!