

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Kalorie

Stále slyšíš něco o kalorické náročnosti jídla. Víš co to je? Kalorie byly starší jednotky energie. Dnes by se používat neměly. Ale občas na ně narazíš. Zkus si vypočítat energetickou hodnotu snídaně v kaloriích (cal). Hodnoty převed' na Jouly. Platí $1 \text{ cal} = 4,185 \text{ J}$.

Spočítej dvě varianty snídaně a urči, která je energeticky vydatnější.

1. Slaná varianta:

dva světlé rohlíky (po 45 g)
75 g sýru Cottage
5 dkg šunkového salámu
jedno rajče (20 g)

2. Sladká varianta:

dva tmavé rohlíky
10 g másla
20 g džemu
100 ml polotučného mléka



**Energetické hodnoty
potravin ve sto gramech
v kcal (kilokalorie):**

Rajče 24

Cottage 110

Světlý rohlík 250

Tmavý rohlík 261

Mléko 45

Máslo 740

Džem 238

Šunkový salám 190