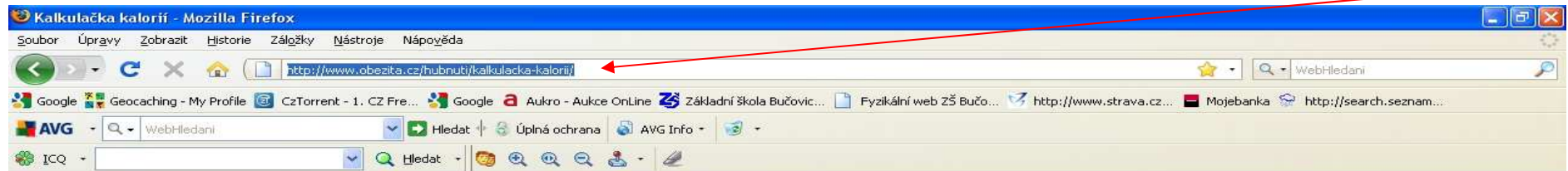


<http://www.obezita.cz/hubnuti/kalkulacka-kalori/>

NÁVOD NA ZAZNAMENÁVÁNÍ DAT VE FORMULÁŘI KALKULÁTOR KALORIÍ



KALKULAČKA KALORIÍ

Návod k použití

- Z levého okna - stromu kategorií vyberte hlavní oblast aktivity nebo skupinu potravin. Postupně si vyberte konkrétní činnost nebo potravinu, kterou pak označíte napravo.
- Klikněte na tlačítko „Přidej na seznam“.
- Až zvolíte všechny aktivity nebo potraviny, které jste vykonali či snědli nebo si chcete naplánovat, stiskněte „Přehled“.
- Svůj seznam aktivit si můžete vytisknout či uložit do svého počítače.

Prohlédnout plán **Plánovat potraviny** **Plánovat aktivity** **Resetovat kalkulačtor**

přehled aktivit a jídelníčku

Aktivity celkem: 405 kcal (1696 kJ) Potraviny celkem: 1534 kcal (6423 kJ)

Energ



Pro jednotlivé chody vybrat kategorie potravin.

Vybrat potravinu (popř. alternativu).

Zobrazení příjmu potravin pro jednotlivé dny. Doporučuji zaznamenávat data do kalkulátoru postupně každý den a na konci týdne vygenerujete přehled. Kalkulátor si pamatuje zaznamenaná data, lze je jednotlivě promazat nebo smazat celý záznam.

Nastavit spotřebované množství.

Nastavit výdej energie.

Nastavit den.

KALKULAČKA KALORIÍ

Přehled Potravin Aktivita

1. zvolte kategorii potravin

- Obilniny
- Pečivo běžné
- Pečivo jemné
- Pečivo trvanlivé
- Těstoviny
- Nápoje
 - Nápoje alkoholické 100 ml
 - Nealkoholické nápoje 100 ml
- Ovoce, ovocné výrobky
 - Džemy, přesnídávky
 - Kompoty
 - Ovoce
 - Ovoce sušené
- Tuky, ořechy a oleje
- Vejce, majonéza a saláty
- Zelenina, zeleninové výrobky
 - Zelenina
 - Zelenina nakládaná, sterilovaná

2. zvolte potravinu

- Arabský chléb (1 ks = 60g)
- Bílý chléb
- Celozrný chlebiček tmavý plátkový**
- Celozrný pšeničný chléb plátkový
- Cinimins
- Comflakes

3. informace o zvolené potravini

Složení ve sto gramech

234 kcal/100g 980 kJ/100g

0.2g tuku, 4.7g bílkovin, 49.6g cukrů, 2.3g vlákniny

4. zvolte plánované množství

Množství v gramech 100 g kalk.

234 kcal 980 kJ

0g tuku, 5g bílkovin, 50g cukrů, 2g vlákniny

Přidat na seznam: na pondělí

5. seznam naplánovaných potravin

- PO - Celozrný chlebiček tmavý plátkový (100 g, 234 kcal / 980 kJ)
- PO - Celozrný chlebiček tmavý plátkový (100 g, 234 kcal / 980 kJ)
- PO - Cottage cheese (100 g, 96 kcal / 402 kJ)
- PO - Dýňový kompot (50 g, 60.5 kcal / 253 kJ)
- PO - Hanácká kyselka s příchutí (1000 g, 150 kcal / 628 kJ)
- PO - Hrušky (200 g, 114 kcal / 477 kJ)
- PO - Chocapic (100 g, 392 kcal / 1641 kJ)
- PO - Jablečný džus (200 g, 82 kcal / 343 kJ)
- PO - Kachna kuchaň (150 g, 382.5 kcal / 1601 kJ)
- PO - Sardinky v oleji (100 g, 243 kcal / 1017 kJ)

Smazat ze seznamu

Prohlédnout plán Plánovat aktivitu Zpět na přehled

Kalkulačka kalorií - Mozilla Firefox

Soubor Úpravy Zobrazit Historie Záložky Nástroje nápověda

http://www.obezita.cz/hubnuti/kalkulacka-kalori/

Google Geocaching AVG ICQ

WebHledání

Mojebanka http://search.seznam...

Týdenní plán kalkulace kalorií - Obezita.cz - Mozilla Firefox

http://www.obezita.cz/typo3conf/ext/f00_dietcalc/pi1/print.php

Tabulku si můžete vytisknout kliknutím na tlačítko tisk ve spodní části stránky!

Potraviny

den	množství	pokrm	energie	
	200g	Actimel – 88kcal/368kJ na 100g	176kcal	737kJ
	100g	Bílý chléb – 238kcal/996kJ na 100g	238kcal	996kJ
	200g	Brambory podzimní – 79kcal/331kJ na 100g	158kcal	662kJ
	100g	Celozrný chlebiček tmavý plátkový – 234kcal/980kJ na 100g	234kcal	980kJ
	100g	Celozrný chlebiček tmavý plátkový – 234kcal/980kJ na 100g	234kcal	980kJ
	100g	Cottage cheese – 96kcal/402kJ na 100g	96kcal	402kJ
PO	50g	Dýňový kompot – 121kcal/507kJ na 100g	60.5kcal	253kJ
	1000g	Hanácká kyselka s příchutí – 15kcal/63kJ na 100g	150kcal	628kJ
	200g	Hrušky – 57kcal/239kJ na 100g	114kcal	477kJ
	100g	Chocapic – 392kcal/1641kJ na 100g	392kcal	1641kJ
	200g	Jablečný džus – 41kcal/172kJ na 100g	82kcal	343kJ
	150g	Kachna kuchaň – 255kcal/1068kJ na 100g	382.5kcal	1601kJ
	100g	Sardinky v oleji – 243kcal/1017kJ na 100g	243kcal	1017kJ
Celkem			2560kcal	10718kJ

Aktivity

den	délka	aktivita	energie	
	1h	Fotbal, obecně, spíše rekreačně – 630kcal/2638kJ za 1h	630kcal	2638kJ
	2h	Chůze po rovině, velmi pomalá, do 3 km/h – 180kcal/754kJ za 1h	360kcal	1507kJ
PO	4h	Mluvení, telefonování, vleže – 90kcal/377kJ za 1h	360kcal	1507kJ
	4h	Mluvení, telefonování, vleže – 90kcal/377kJ za 1h	360kcal	1507kJ

Hotovo

Vygenerovaný plán.

Prohlédnout plán Plánovat potraviny Zpět na přehled

Smazat ze seznamu

přehled aktivit a jídelníčku

Aktivity celkem: 1800 kcal (7536 kJ) Potraviny celkem: 2560 kcal (10718 kJ)

Energetický příjem převyšuje výdej o 760 kcal (3182 kJ) což je nárůst o 30%

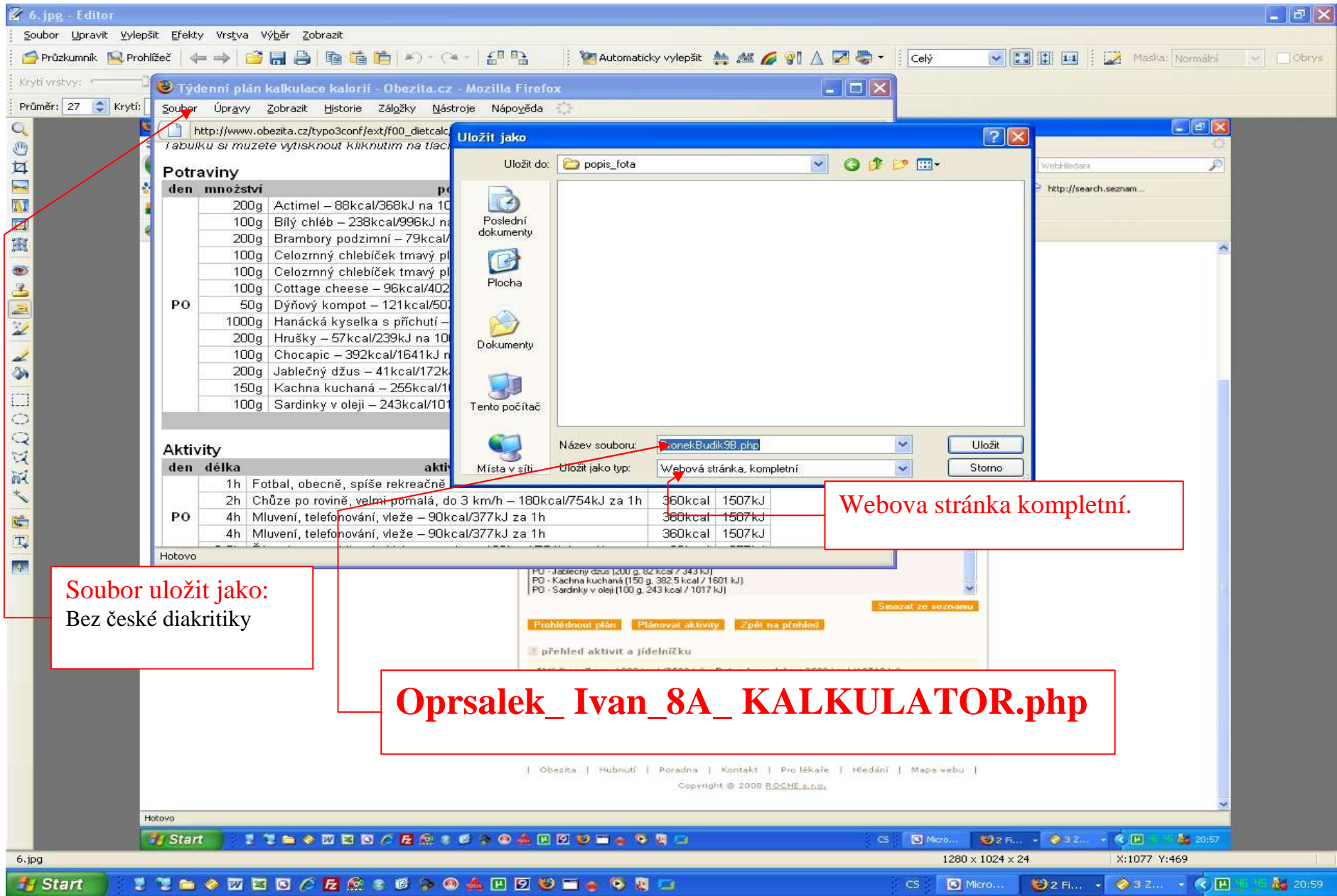
Otevřít plán v novém okně.

nahoru

Obezita | Hubnutí | Poradna | Kontakt | Pro lékaře | Hledání | Mapa webu |

Copyright © 2008 ROCHE s.r.o.

Start CS Micro... 2 Fi... 3 Z... 20:56



Kalkulačka kalorií - Mozilla Firefox

Soubor Úpravy Zobrazení

lacka-kalorií/

WebHledání

AVG aktivitě Hledat Úplná ochrana AVG Info

ICQ Hledat

Celkové aktivity

Výživové poznatky
Cíle a motivace
Změna návyků
Ukázky jídelníčků
Kalkulačka kalorií
Pravdivé příběhy
Zasílání brožury
Časté otázky

rozšířené najdi

Potraviny

- Alternativní a vegetariánské
 - Alternativní a vegetariánské
- Brambory, houby, luštěniny
 - Brambory
 - Houby
 - Luštěniny
- Cukr, cukrářské výrobky, sladkosti
 - Cukr, kakao
 - Cukrářské výrobky
 - Cukrovinky
- Maso
 - Drůbež
 - Masné konzervy
 - Masné výrobky
 - Maso a vnitřnosti
 - Plody moře
 - Rybí výrobky

Bílý chléb
Celozrnný chlebiček tmavý plátkový
Celozrnný pšeničný chléb plátkový
Cinimins
Cornflakes

Celkový příjem potravin.

3. informace o zvolené potravine
Složení ve sto gramech
234 kcal/100g 980 kJ/100g
0.2g tuku, 4.7g bílkovin, 49.6g cukrů, 2.3g vlákniny

4. zvolte plánované množství
Množství v gramech 100 g kalk
234 kcal 980 kJ
0g tuku, 5g bílkovin, 50g cukrů, 2g vlákniny
Přidat na seznam na pondělí

5. seznam naplánovaných potravin

- PO - Celozrnný chlebiček tmavý plátkový (100 g, 234 kcal / 980 kJ)
- PO - Celozrnný chlebiček tmavý plátkový (100 g, 234 kcal / 980 kJ)
- PO - Cottage cheese (100 g, 96 kcal / 402 kJ)
- PO - Dýňový kompot (50 g, 60.5 kcal / 253 kJ)
- PO - Hanácká kyselka s příchutí (1000 g, 150 kcal / 628 kJ)
- PO - Hrušky (200 g, 114 kcal / 477 kJ)
- PO - Chocapic (100 g, 392 kcal / 1641 kJ)
- PO - Jablečný džus (200 g, 82 kcal / 343 kJ)
- PO - Kachna kuchaň (150 g, 382.5 kcal / 1601 kJ)
- PO - Sardinky v oleji (100 g, 243 kcal / 1017 kJ)

Smažat ze seznamu

Prohlédnout plán Plánovat aktivity Zpět na přehled

přehled aktivit a jídelníčku

Aktivity celkem: 1800 kcal (7536 kJ) Potraviny celkem: 2560 kcal (10718 kJ)

Energetický příjem převyšuje výdej o 760 kcal (3182 kJ) což je nárůst o 20%

nahoru

Obezita | Hubnutí | Poradna | Kontakt | Pro lékaře | Hledání | Mapa webu |

Copyright © 200

Hotovo

Start

CS Micro... 2 Fi... 3 Z... 20:57

Potenciální nárůst nebo úbytek hmotnosti.