

Übungsaufgabe

GU = 4,2 kJ (pro kg und h) x 24 h x 82 kg = 8.266 kJ

GEB = GU x PAL-Wert = 8.266 kJ x 1,6 = **13.226 kJ (Soll)**

Energiezufuhr (Ist):

175 g Fett \triangleq 6.475 kJ \rightarrow 48 %, d. h. viel zu hoch

120 g Eiweiß \triangleq 2.040 kJ \rightarrow 15 %, o.k.

254 g KH \triangleq 4.318 kJ \rightarrow 32 %, zu niedrig

20 g Alkohol \triangleq 580 kJ \rightarrow 4 % o.k., falls nicht täglich

Σ **13.413 kJ** \rightarrow **GEB quasi o.k.**