

Zientzialariaren lana

Nola kalkulatu den elikagai kantitatea

Energia-beharren taula

	Adina (urteak)	Energia-beharra (kcal/egun)
Neskak	13-15	2.500
	16-19	2.400
Mutilak	13-15	2.900
	16-19	3.100

3.000 kilokaloriako dietan, elikagai bakoitzak eman beharreko energia kantitatearen taula

	Energia-beharra (kcal/eguna)
Gluzidoak	$3.000 \text{ kcal} \times 60/100 = 1.800 \text{ kcal}$
Koipeak	$3.000 \times 30/100 = 900 \text{ kcal}$
Proteinak	$3.000 \times 10/100 = 300 \text{ kcal}$

Elikagai bakoitzak egunean eman beharreko gramoen taula

	Elikagai bakoitzeko gramoen egunean
Gluzidoak	$1.800/3,75 = 480 \text{ g}$
Koipeak	$900/9 = 100 \text{ g}$
Proteinak	$300/4 = 75 \text{ g}$