







Za jak dlouho spálíte energii z jídla?

	945 kJ/hod	2 360 kJ/hod	3 740 kJ/hod	290 kJ/hod	1 090 kJ/hod	1 530 kJ/hod
						
	Rekreační fotbal či volejbal	Aerobik v rychlém tempu	Squash na velmi dobré úrovni	Spánek	Luxování	Pošták
rohlík	32 minut	13 minut	8 minut	1 hodina 43 minut	28 minut	20 minut
bílý jogurt 3 % tuku	23 minut	9 minut	6 minut	1 hodina 14 minut	20 minut	14 minut
100% pomerančový džus, 3 dcl	38 minut	15 minut	10 minut	2 hodiny 4 minuty	33 minut	24 minut
vajíčko	22 minut	9 minut	5 minut	1 hodina 10 minut	19 minut	13 minut
jablko 200 gramů	33 minut	13 minut	8 minut	1 hodina 48 minut	29 minut	20 minut
mrkev 100 gramů	12 minut	5 minut	3 minuty	39 minut	10 minut	7 minut
kuřecí steak prsní 150 gramů	44 minut	18 minut	11 minut	2 hodiny 25 minut	39 minut	27 minut
vepřový řízek smažený 120 gramů	2 hodiny 21 minut	56 minut	36 minut	7 hodin 39 minut	2 hodiny 2 minuty	1 hodina 27 minut
3 houskové knedlíky	59 minut	24 minut	15 minut	3 hodiny 12 minut	51 minut	36 minut
smažený sýr, hranolky, tatarka	5 hodin 50 minut	2 hodiny 21 minut	1 hodina 28 minut	19 hodin	5 hodin 3 minuty	3 hodiny 36 minut
párek v rohlíku	1 hodina 3 minuty	25 minut	16 minut	3 hodiny 25 minut	54 minut	39 minut
hamburger Big Mac	2 hodiny 6 minut	51 minut	32 minut	6 hodin 52 minut	1 hodina 50 minut	1 hodina 18 minut
100 gramů vlašského salátu	1 hodina 6 minut	26 minut	17 minut	3 hodiny 35 minut	57 minut	41 minut
tabulka mléčné čokolády	2 hodiny 26 minut	58 minut	37 minut	7 hodin 56 minut	2 hodiny 7 minut	1 hodina 30 minut
pivo 12 stupňů	41 minut	17 minut	10 minut	2 hodiny 14 minut	36 minut	25 minut

Poznámka: Při výpočtu jsme vycházeli z výkonnosti metabolismu zhruba 70 kilogramů vážící ženy, těžší lidé většinou spálí za stejnou dobu při stejné činnosti více energie. Ale lidé s nadváhou či obezítí mívají zároveň hodně zpomalené spalování, proto mohou z této tabulky vycházet i při vyšší váze. Pro spalování je u energeticky náročnějších sportů, jako je třeba rychlá chůze, důležité, aby činnost trvala celou hodinu. Na příkladu štípání dříví je dobře vidět, jak záleží na intenzitě pohybu.