

ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΤΑ ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ

Σε 100γρ. γιαούρτι περιέχονται:

4 γρ. υδατάνθρακες

6 γρ. πρωτεΐνες

10 γρ. λιπίδια

Πόσες θερμίδες θα πάρω αν φάω ένα κεσεδάκι γιαούρτι (200γρ.);

Απάντηση:

Υδατάνθρακες:

1 γρ. υδατάνθρακα δίνει στον οργανισμό 4 kcal

Τα 4 γρ; $4 * 4 = 16$ kcal

Πρωτεΐνες:

1 γρ πρωτεΐνης δίνει στον οργανισμό 4 kcal

Τα 6 γρ; $6 * 4 = 24$ kcal

Λιπίδια:

1 γρ λιπίδια δίνει στον οργανισμό 9 kcal

Τα 10γρ; $10 * 9 = 90$ kcal

Σύνολο: $16 + 24 + 90 = 130$ kcal, αν φάω 100γρ γιαούρτι.

Στα 200γρ : $130 * 2 = 260$ kcal

Ασκήσεις

1. Σε 100 ml γάλα περιέχονται: 4,6γρ υδατάνθρακες - 3,2γρ πρωτεΐνες - 3,5γρ λιπίδια. Πόσες θερμίδες θα πάρω αν πινω ένα ποτήρι γάλα (200ml);

2. Σε 100 γρ πατατάκια περιέχονται: 49γρ υδατάνθρακες - 6,5γρ πρωτεΐνες - 3,5γρ λιπίδια. Πόσες θερμίδες θα πάρω αν φάω 100γρ πατατάκια;

3. Σε 100 γρ σοκολάτα αμυγδάλου περιέχονται: 54γρ υδατάνθρακες - 11γρ πρωτεΐνες - 36γρ λιπίδια. Πόσες θερμίδες θα πάρω αν φάω 100γρ σοκολάτα αμυγδάλου;

