



množství
cukru

celková
energetická
hodnota

potřebná doba
běhu, chůze
a sezení na spálení

množství
cukru

celková
energetická
hodnota

potřebná doba
běhu, chůze
a sezení na spálení

ENERGIE V ROVNOVÁZE

Některé nápoje a potraviny obsahují hodně cukru.
Omezte jejich konzumaci a zvyšte pohybovou aktivitu.

4g
cukru
v jedné
kostce

kečup 100g
6 kostek
504 kJ

11 min
21 min
59 min

medovník 116 g
7 kostek
1900 kJ

42 min
1 hod 19 min
3 hod 44 min

kobliha s polevou 60g
5 kostek
1147 kJ

26 min
48 min
2 hod 15 min

oplatky v hořké čokoládě 50g
5 kostek
1100 kJ

25 min
46 min
2 hod 9 min

čokoříškový krém 100 g
14 kostek
2278 kJ

50 min
1 hod 30 min
4 hod 28 min

čokoládová tyčinka 50 g
7 kostek
892 kJ

19 min
37 min
1 hod 45 min

croissant máslový bez náplně 42 g
2 kostky
688 kJ

15 min
29 min
1 hod 20 min

slepované sušenky 2 ks
3 kostky
444 kJ

10 min
19 min
52 min

kolový nápoj 0,5l
14 kostek
900 kJ

20 min
38 min
1 hod 46 min

mléčná čokoláda 100g
12 kostek
2143 kJ

48 min
1 hod 29 min
4 hod 12 min

ovocný jogurt 150g
4 kostky
570 kJ

13 min
24 min
1 hod 7 min