

## Uravnotežena prehrana, dnevna priporočila:

Objavil(a) admin - 17.06.2008 16:35

1. ustrezno število obrokov (4-6 obrokov),
2. pravilno razmerje vnosa živil:
  - beljakovine 20-30%
  - maščobe 15-20%
  - ogljikovi hidrati 55-60%
3. količina zaužitih kalorij v dnevni obrokih
  - zajtrk in dopoldanska malica 40% dnevnih kalorij,
  - kosilo in dopoldanska malica 40% in
  - večerja le 20% dnevne potrebe po energiji.

---

## Odg:Uravnotežena prehrana, dnevna priporočila:

Objavil(a) jureraza - 17.06.2008 19:54

No, prav mislim, da večerja sodobni človek sploh ne potrebuje. (razen čipsa med filmom)! :)

---

## Odg:Uravnotežena prehrana, dnevna priporočila:

Objavil(a) blre - 17.06.2008 21:55

jureraza napisal(a):  
... (razen čipsa med filmom)! :)

Je posebej sedaj ko poteka evropsko prvenstvo v nogometu.:P

Drugače pa je čips sama packarija z ogromno kalorijami okoli 500 Kcal na vrečko.

---

## Odg:Uravnotežena prehrana, dnevna priporočila:

Objavil(a) mika - 23.03.2010 13:28

...emo vpražanje imam ...e naredim za kosilo naprimer zrezek , pire krompir in žepinao , koliko je to kalorij , na kalorije se sploh ne najdem ...  
hvala

---

## Odg:Uravnotežena prehrana, dnevna priporočila:

Objavil(a) admin - 23.03.2010 21:07

Vse je odvisno od količine in sestavin. Poišljite kuharski recept za kosilo z natančnimi sestavinami in količino in izračunali vam bomo kalorije.

---

## Odg:Uravnotežena prehrana, dnevna priporočila:

Objavil(a) mika - 23.03.2010 21:11

:) ...aha , hvala za odgovor

