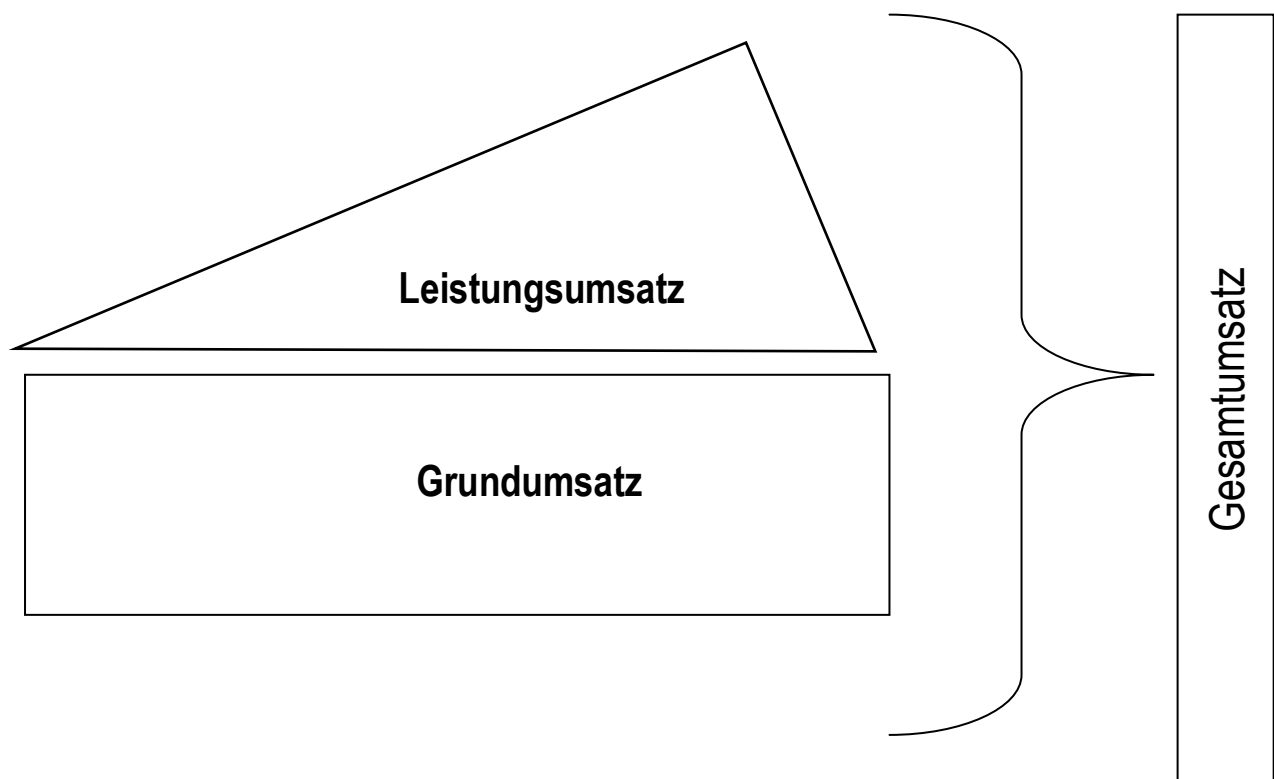


Der Energiebedarf des Menschen



Grundumsatz: 1kcal/kg Körpergewicht /Stunde

oder

Grundumsatz: 100kJ/kg Körpergewicht und Tag

1kcal = 4,2 KJ

1 g Fett	= 9 kcal (37 KJ)
1g Kohlenhydrate	= 4 kcal (17 KJ)
1g Eiweiß	= 4 kcal (17 KJ)



Ihr Energiebedarf