

Алгоритм обчислень добової норми поживних речовин

Крок 1. Визнач за допомогою онлайн-калькулятора свою добову норму споживання калорій. Для прикладу візьмемо за основу середні дані: для хлопців — 2700 ккал, для дівчат — 2400 ккал.

Крок 2. Використовуючи відносні показники (у відсотках), розрахуй добову норму білків, жирів, вуглеводів (у калоріях).

Добова потреба в енергії	Добова потреба в поживних речовинах		
	Білки, 15% калорійності, ккал	Жири, 30% калорійності, ккал	Вуглеводи, 55% калорійності, ккал
Хлопці, 2700 ккал	405	810	1485
Дівчата, 2400 ккал	360	720	1320

Крок 3. Розрахуй добову норму білків, жирів і вуглеводів у грамах, ураховуючи, калорійність 1 г цих поживних речовин.

Наприклад, для хлопців добова норма у грамах буде становити:

білки: $405 \text{ ккал} : 4 \text{ ккал} = 101,25 \text{ г}$

жири: $810 \text{ ккал} : 9 \text{ ккал} = 90 \text{ г}$

вуглеводи: $1485 \text{ ккал} : 4 \text{ ккал} = 371,25 \text{ г}$