

Kalorický ekvivalent



Kalorický ekvivalent je množství energie uvolněné za spotřeby **1 litru kyslíku**. Průměrné množství energie uvolněné při spálení směsi živin (sacharidy 60 %, tuky 25 %, bílkoviny 15 %) na 1 litr spotřebovaného O₂ činí **20,1 kJ** (4,8 kcal).

Průměrný energetický ekvivalent pro různé živiny je uveden v tabulce:^[1]

	0 °C	37 °C
sacharidy	21,15 kJ	18,8 kJ
lipidy	19,6 kJ	17,6 kJ
proteiny	19,65 kJ	16,8 kJ

Odkazy

Související články

- Výživová doporučení
- Sacharidy v potravě
- Sacharidy
- Tuky v potravě
- Bílkoviny v potravě
- Minerální látky v potravě
- Stopové prvky v potravě
- Bazální metabolismus

Reference

1. SILBERNAGL, Stefan a Agamemnon DESPOPOULOS. *Atlas fyziologie člověka*. 6. vydání. Praha : Grada, 2004. 448 s. s. 228. ISBN 80-247-0630-X.