1. Korzystając z danych zawartych w tabeli podaj wartość energetyczną 200 g maślanki.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Składniki** | **Białko** | **Tłuszcz** | **Węglowodany** |
| Zawartość w 100 g maślanki | 3 g | 0,9 g | 8 g |

1. Oblicz wartość energetyczną 100 g wieprzowiny, która zawiera 35 g tłuszczu i 14 g białka.
2. Oblicz wartość energetyczną 80 g ryby po grecku o zawartości 19 g białka, 6,5 g tłuszczu, 10 g węglowodanów.
3. Ile wynosi wartość energetyczna 150 g chleba o zawartości 7 g białka, 1 g tłuszczu i 40 g węglowodanów?
4. 100 g cielęciny zawiera 28 g białka i 4 g tłuszczu. Oblicz wartość energetyczną 250 g cielęciny.
5. Oblicz wartość energetyczną 400 g makaronu, jeśli wiadomo, że 100 g makaronu zawiera 74 g węglowodanów, 11,5 g białka, 1,5 g tłuszczu.
6. Na śniadanie chłopiec zjadł 100 g chleba i wypił 200 ml mleka. W jakiej ilości powinien zjeść jeszcze ser żółty, aby wartość kaloryczna posiłku wyniosła 681 kcal?

|  |  |
| --- | --- |
| **Produkty** | **Wartość energetyczna** **100 g w kcal** |
| Chleb | 230 |
| Mleko | 52 |
| Ser żółty | 347 |