

# 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 O<sub>2</sub> činí **20,1 kJ** (4,8 kcal).

Průměrný energetický ekvivalent pro různé živiny je uveden v tabulce:<sup>[1]</sup>

	0 °C	37 °C
<b>sacharidy</b>	21,15 kJ	18,8 kJ
<b>lipidy</b>	19,6 kJ	17,6 kJ
<b>proteiny</b>	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.