**Upute**:

Napiši ukupni broj kalorija i grame masti, ugljikohidrata i proteina iz svog osobnog menija u

prvi i drugi stupac. Koristeći jednadžbe u ovoj tablici izračunaj i ispuni treći i četvrti stupac.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Jednadžbe** | **Moj Osobni Menu Ukupan broj kalorija po danu** | **Moj Osobni Menu**  **Ukupan broj grama masti po danu** | **Moj Osobni Menu**  **Ukupan broj kalorija iz masti** | **Moj Osobni Menu**  **Postotak kalorija iz masti** |
| **Ukupan broj grama masti po danu x 9 = Ukupan broj kalorija iz masti**  **Ukupan broj kalorija iz masti/ Ukupan broj kalorija po danu = postotak kalorija iz masti** |  |  |  |  |
| **Jednadžbe** | **Moj Osobni Menu Ukupan broj kalorija po danu** | **Moj Osobni Menu**  **Ukupan broj grama ugljikohidrata po danu** | **Moj Osobni Menu**  **Ukupan broj kalorija iz ugljikohidrata** | **Moj Osobni Menu**  **Postotak kalorija iz ugljikohidrata** |
| **Ukupan broj grama UH po danu x 4 = Ukupan broj kalorija iz UH**  **Ukupan broj kalorija iz UH/ Ukupan broj kalorija po danu = postotak kalorija iz UH** |  |  |  |  |
| **Jednadžbe** | **Moj Osobni Menu Ukupan broj kalorija po danu** | **Moj Osobni Menu**  **Ukupan broj grama proteina po danu** | **Moj Osobni Menu**  **Ukupan broj kalorija iz proteina** | **Moj Osobni Menu**  **Postotak kalorija iz proteina** |
| **Ukupan broj grama proteina po danu x 4 = Ukupan broj kalorija iz proteina**  **Ukupan broj kalorija iz**  **proteina/**  **Ukupan broj kalorija po danu = postotak kalorija iz proteina** |  |  |  |  |