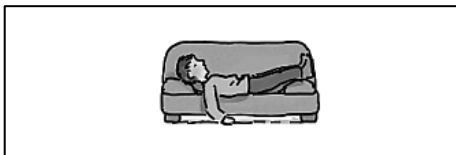


# Unser Gesamtenergiebedarf (G-Niveau)

1 Diese Abbildungen solltest du bereits aus dem Schulbuch kennen. Ordne die Abbildungen dem Leistungs- oder dem Grundumsatz zu.



**Grundumsatz**

**Leistungsumsatz**

2 Berechne mithilfe der Faustformel den Grundumsatz von Tanina (60 kg) und Peter (80 kg).

Der Grundumsatz entspricht etwa 1 kcal/h pro kg Körpergewicht, also:

1 x Körpergewicht in kg x 24 (Männer)

0,9 x Körpergewicht in kg x 24 (Frauen)

Tanina:

---

Peter:

---