



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

KALORİ İHTİYACI

Besinler vücutta yanarak sıcaklık ve kuvvet sağlar. Bu sıcaklık ve kuvvetin birikimi kaloridir. Kalori ihtiyacı, görülen işe göre değişir. Oturarak çalışanların günlük kalori ihtiyacı 2400 kaloridir. Kol kuvveti harcıyarak çalışanların günde 3000, ağır işlerde çalışanların 4000 kaloriye ihtiyaçları vardır. Yeterli kalori alamayan kimselerin hastalıklara karşı koyma gücü çok azdır.