

Az energiaszükséglet döntően két részből áll: az alapvető életműködéshez, illetve a munkavégzés közbeni izomtevékenységhez szükséges energiamennyiségből. Szervezetünk a szénhidrátokból, a zsiradékokból, a test építésére fel nem használt fehérjékből (aminosavakból) és szerves savakból nyeri az energiát. Élelmiszereink és italaink ennek különböző összetételű forrásai. Az energiaszükségletet testsúlytól függően szokás megadni. Fontos tudnunk azonban, hogy ezen a zsírmentes, optimális tömeg értendő, vagyis ha egy 100 kg-os emberen 30 kg felesleg van, energiaigénye 70 kg-os társáéval egyenlő!