



Gegenüberstellung von Kalorienzufuhr „Was mal so nebenbei gegessen/getrunken wird“ und Kalorienverbrauch

Genuss von ...	kcal	Abgearbeitet durch ...
1 Flasche Cola 0,33 l	150	½ Stunde Radfahren
1 Flasche Limo 0,33 l	150	¼ Stunde Dauerlauf/Jogging
1 Glas Apfelsaft 0,2 l	120	¼ Stunde Federball spielen
1 Glas Bier 0,2 l	120	½ Stunde Kegeln (ohne Sitzpause)
1 gr. Glas Weißwein 0,25 l	180	1 Stunde Walking/Schnell gehen
1 „Kurzer“ 38 Vol% 2 cl	50	1 Stunde Singen
1 Stück Schwarzwälder Torte	500	1 ½ Stunden Tango tanzen
1 Pizza (mittelgroß)	500	¾ Stunde Fußball spielen
1 Hamburger	500	2 Stunden Gartenarbeit
½ Hähnchen gegrillt	500	1 Stunde Reiten
1 Currybratwurst mit Weißbrot	400	1 Stunde stramm Wandern
1 Port. Pommes/Mayonnaise	500	1 Stunde Handball spielen
1 Tafel Schokolade	500	2 Stunden Hausputz
50 g Kartoffelchips	400	1 Stunde Schwimmen
50 g Erdnüsse	300	1 Stunde Nordic-Walking
50 g Erdnussflips	250	½ Stunde Gymnastik
1 Schokoriegel (z.B. Mars)	250	1 Stunde Fensterputzen
3 Stück Pralinen	180	¼ Stunde Treppensteigen
1 kleine Tüte Eis	180	¼ Stunde Seil springen