




Energiafelhasználás			Egy órás testmozgások energiafelhasználásával megegyező kalóriaértékű élelmiszerek (70kg-os ember esetén)
Tevékenység	Kcal/kg/óra	70 kg-os embernél Kcal/óra	
 Séta	2,75	192	1 db Sport szelet XL 
 Járás	2,86	200	½ l Coca-Cola 
 Kerékpár 9km/óra	3,57	249	2 gombóc fagyi 
 Evezés 3km/óra	3,66	256	1 db kakaóscsiga 
 Tempós járás 6km/óra	3,70	259	2 db nagy banán 
 Úszás 1,2km/óra	4,40	308	1 db Snickers 
 Asztalitenisz	4,50	315	1 db bukta 
 Tenisz	5,14	359	1 db hamburger 
 Kerékpár 15km/óra	5,38	376	1 szelet Nutellás kenyér 
 Gimnasztika, aerobic	6,71	469	20 dkg sültkrumpli 



Gyorsúszás
2,5km/óra

6,90

483

1 tortaszelet

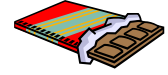


Kenuzás
7,6km/óra

8,10

567

1 tábla csoki



Kerékpár
21km/óra

8,71

610

10 dkg mogyoró

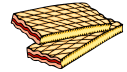


Evezés 6km/óra

9,30

651

250g-os nápolyi csomag
fele



Futás 9km/óra

9,50

665

1 pizza (24cm átmérőjű)

