

Kalorienverbrauch beim Seilspringen und Treppen steigen

Lebensmittel	Seil springen			Treppen steigen		
	50kg	70kg	90kg	50kg	70kg	90kg
1 Tafel Schokolade <i>(ca. 530 kcal)</i>	52 Min.	37 Min.	29 Min.	1 Std. 25 Min.	1 Std.	47 Min.
1 große Tüte Chips 200g <i>(ca. 1100 kcal)</i>	1 Std. 47 Min.	1 Std. 17 Min.	1 Std.	2 Std. 56 Min.	2 Std. 6 Min.	1 Std. 37 Min.
1 Pommes mit Bratwurst <i>(ca. 780 kcal)</i>	1 Std. 16 Min.	54 Min.	42 Min.	2 Std. 5 Min.	1 Std. 29 Min.	1 Std. 9 Min.
1 Pizza Salami <i>(ca. 1080 kcal)</i>	1 Std. 45 Min.	1 Std. 15 Min.	58 Min.	2 Std. 52 Min.	2 Std. 3 Min.	1 Std. 36 Min.
1 Döner <i>(ca. 740 kcal)</i>	1 Std. 12 Min.	51 Min.	40 Min.	1 Std. 58 Min.	1 Std. 25 Min.	1 Std. 5 Min.
0,5 L Energy Drink <i>(ca. 230 kcal)</i>	22 Min.	16 Min.	12 Min.	37 Min.	26 Min.	20 Min.
2 Twix Riegel <i>(ca. 250 kcal)</i>	24 Min.	17 Min.	13 Min.	40 Min.	29 Min.	22 Min.
1 Brötchen mit Salami <i>(ca. 340 kcal)</i>	33 Min.	24 Min.	18 Min.	54 Min.	39 Min.	30 Min.
1 Kinder Riegel <i>(ca. 118 kcal)</i>	11 Min.	8 Min.	6 Min.	19 Min.	13 Min.	10 Min.
1 Schoko- Muffin <i>(ca. 400 kcal)</i>	39 Min.	28 Min.	22 Min.	1 Std. 4 Min.	46 Min.	36 Min.
1 Glas Apfelsaft <i>(ca. 150 kcal)</i>	15 Min.	10 Min.	8 Min.	24 Min.	17 Min.	13 Min.

Die Werte dieser Tabelle gelten als Richtwerte.

Quellen: Prof. Dr. I. Elmadfa, W. Aign, Prof. Dr. E. Muskat, D. Fritzscht, 2014/15, Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, eigene Berechnungen

Internetseite: BMI3D, eigene Berechnungen

Lebensmitteldatenbank Fooddatabase (FDDb), eigene Berechnungen

Kalorienverbrauch beim langsamen Joggen und langsamen Rad fahren

Lebensmittel	langsames Joggen			langsames Rad fahren		
	50kg	70kg	90kg	50kg	70kg	90kg
1 Tafel Schokolade <i>(ca. 530 kcal)</i>	1 Std. 10 Min.	50 Min.	39 Min.	1 Std. 46 Min.	1 Std. 16 Min.	60 Min.
1 große Tüte Chips 200g <i>(ca. 1100 kcal)</i>	2 Std. 27 Min.	1 Std. 45 Min.	81 Min.	3 Std. 40 Min.	2 Std. 37 Min.	2 Std. 2 Min.
1 Pommes mit Bratwurst <i>(ca. 780 kcal)</i>	1 Std. 44 Min.	1 Std. 14 Min.	57 Min.	1 Std. 56 Min.	1 Std. 51 Min.	1 Std. 27 Min.
1 Pizza Salami <i>(ca. 1080 kcal)</i>	2 Std. 24 Min.	1 Std. 42 Min.	1 Std. 20 Min.	3 Std. 36 Min.	2 Std. 34 Min.	2 Std.
1 Döner <i>(ca. 740 kcal)</i>	1 Std. 39 Min.	1 Std. 10 Min.	55 Min.	2 Std. 28 Min.	1 Std. 45 Min.	1 Std. 22 Min.
0,5 L Energy Drink <i>(ca. 230 kcal)</i>	30 Min.	22 Min.	17 Min.	46 Min.	32 Min.	26 Min.
2 Twix Riegel <i>(ca. 250 kcal)</i>	30 Min.	24 Min.	18 Min.	50 Min.	35 Min.	28 Min.
1 Brötchen mit Salami <i>(ca. 340 kcal)</i>	45 Min.	32 Min.	25 Min.	1 Std. 6 Min.	49 Min.	38 Min.
1 Kinder Riegel <i>(ca. 118 kcal)</i>	15 Min.	11 Min.	8 Min.	24 Min.	17 Min.	13 Min.
1 Schoko- Muffin <i>(ca. 400 kcal)</i>	53 Min.	38 Min.	30 Min.	1 Std. 20 Min.	57 Min.	44 Min.
1 Glas Apfelsaft <i>(ca. 150 kcal)</i>	20 Min.	14 Min.	11 Min.	30 Min.	21 Min.	17 Min.

Die Werte dieser Tabelle gelten als Richtwerte.

Quellen: Prof. Dr. I. Elmadfa, W. Aign, Prof. Dr. E. Muskat, D. Fritzs, 2014/15, Die große GU Nährwert Kalorien Tabelle, eigene Berechnungen

Internetseite: BMI3D, eigene Berechnungen

Lebensmitteldatenbank Fooddatabase (FDDb), eigene Berechnungen