



Wieviel Zeit benötigt der Körper um folgende Nahrung durch unterschiedliche Bewegung abzubauen?

1 Pizza	Laufen.....	Radfahren.....	Spazieren gehen.....
1 Tafel Schokolade	Laufen.....	Radfahren.....	Spazieren gehen.....
1 Apfel	Laufen.....	Radfahren.....	Spazieren gehen.....
Salatteller mit Dressing	Laufen.....	Radfahren.....	Spazieren gehen.....
1 Glas Bier	Laufen.....	Radfahren.....	Spazieren gehen.....
1 Croissant	Laufen.....	Radfahren.....	Spazieren gehen.....



Ernährung

Was hat pro 1 Gramm wieviel Kalorien?

1 g Zucker

1 g Eiweiß/Protein

1 g Fett

1 g Alkohol

Wie viele kcal verbraucht ein Mensch durchschnittlich pro Tag?

_____kcal