



Ernährung

Was hat pro 1 Gramm wieviel Kalorien?

1 g Zucker

4 Kcal

1 g Eiweiß/Protein

4 Kcal

1 g Fett

9 Kcal

1 g Alkohol

7 Kcal

Wie viele kcal verbraucht ein Mensch durchschnittlich pro Tag?

ca. 2000 kcal

Alter	Männer	Frauen
25-51 Jahre	2400 kcal	1900 kcal
51-65 Jahre	2200 kcal	1900 kcal
65 plus Jahre	2000 kcal	1600 kcal

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

1 Pizza ~ 680 kcal	Laufen.....73 min	Radfahren.....97 min	Spazieren gehen.....106 min
1 Tafel Schokolade ~ 530 kcal	Laufen.....57 min	Radfahren.....76 min	Spazieren gehen.....83 min
1 Apfel ~ 80 kcal	Laufen.....9 min	Radfahren.....11 min	Spazieren gehen.....12 min
Salatteller mit Dressing ~ 120 kcal	Laufen.....13 min	Radfahren.....17 min	Spazieren gehen.....19 min
1 Glas Bier ~ 156 kcal	Laufen.....17 min	Radfahren.....82 min	Spazieren gehen.....24 min
1 Croissant ~ 265 kcal	Laufen.....28 min	Radfahren.....38 min	Spazieren gehen.....41 min