

Der leichte Weg zum Wunschgewicht

Kalorientabelle



 Frühstück	kcal*
1 Scheibe Knäckebrot	30
45 g Käse	65
5 g Butter	40
1 Glas fettarme Milch	100
1 Esslöffel Cornflakes	10
2 Esslöffel Konfitüre	45
30 g Salami	160
 Zwischendurch	kcal*
Apfel, mittelgroß	20
10 g Weingummi	35
75 g Eiscreme	150
1 Bonbon	20
25 g Chips	135
1 Esslöffel Magerquark	20
 Mittag	kcal*
125 g Kotelett	250
115 g Bockwurst	135
1 Kartoffel (ohne Schale), mittelgroß	40
125 g Schnitzel	195
150 g Pommes frites	320
125 g Obstkompott	100
 Abendbrot	kcal*
50 g Reis	175
125 g Putenbrustschnitzel	140
50 g geräucherten Lachs	45
0,25 Liter Rinderbouillon	15
50 g Geflügelwürstchen	125
100 g Scampi	90

 Büro	kcal*
Sitzen	72
normales Gehen	210
Stehen	75
 Freizeit	kcal*
Spaziergehen	150
Tanzen	350
Liegen	68
Bergwandern	580
körperliche Arbeit	250
 Sport	kcal*
15 km/h Fahrrad fahren	380
Schwimmen	640
Joggen	750
Reiten	950
Tennis	400
Walken	380
Gymnastik	320
Fußball spielen	630
Volleyball	250
Aerobic	160
Fitnessstraining	884
Basketball	664
 Sonstige	kcal*

* Der angegebene Kalorienverbrauch bezieht sich auf ca. 1 Stunde Tätigkeit.