

Hvor lang tid det tar å forbrenne ulike kosmat

| | | Potetgull (250 gram) | Pizza (Grandiosa) | Taco (1 porsjon) | Cheeseburger (McDonalds) | Cola (0,5 liter) | Kvikk-Lunsj (47g) | Smågodt (250g) | Bamsemums (250g) | Skillingsbolle (kjøpt) | Øl (Halvliter) | Rødvin (ett glass) |
|------------------|------------------|-------------------------|----------------------|---------------------|-----------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|---------------------|---------------------------|-------------------|-----------------------|
| Aktivitet | <i>kcal/time</i> | 1312,5 kcal | 1322 kcal | 538 kcal | 302 kcal | 235 kcal | 256 kcal | 945 kcal | 1054 kcal | 328 kcal | 215 kcal | 108 kcal |
| Rolig gange | 215 | 6t | 6t | 2t30m | 1t30m | 1t | 1t15m | 4t30m | 5t | 1t45m | 1t | 30m |
| Rask gange | 380 | 3t30m | 3t30m | 1t30m | 45m | 30m | 30m | 2t30m | 2t45m | 45m | 30m | 15m |
| Styrketrening | 430 | 3t | 3t | 1t15m | 45m | 30m | 30m | 2t | 2t30m | 45m | 30m | 15m |
| Aerobics | 450 | 3t | 3t | 1t15m | 30m | 30m | 30m | 2t | 2t15m | 45m | 30m | 15m |
| Jogging | 600 | 2t | 2t | 1t | 30m | 30m | 30m | 1t30m | 1t45m | 30m | 15m | 15m |
| Spinning | 650 | 2t | 2t | 1t | 30m | 15m | 30m | 1t30m | 1t30m | 30m | 15m | 15m |
| Rask løping | 900 | 1t30m | 1t30m | 30m | 15m | 15m | 15m | 1t | 1t15m | 15m | 15m | 15m |

Dette er beregnet ut fra en person på 70 kilo. Husk at kaloriforbrenning vil variere avhengig av blant annet kjønn og muskelsammensetning. Vi har rundet det av til nærmeste kvarter for at tabellen skal være enklere å forholde seg til

Kilder: Grethe Roede, Statens Ernæringsråd, USDA

SATSELIXIA