

KALORIENVERBRAUCH

Da der Mensch ständig Energie verbraucht, muss er auch regelmäßig welche zu sich nehmen. Aber in welchem Verhältnis stehen Essen und Anstrengung? Wie viele Kalorien hat ein Apfel, eine Currywurst oder ein Glas Milch? Und wie viele Kalorien werden eigentlich beim Arbeiten, beim Joggen oder beim Schlafen verbrannt? Einige Beispiele (in Durchschnittswerten):



Sex – 30 Minuten: **ca. 50 kcal**



Schwerarbeit – 30 Minuten: **ca. 250 kcal**



Büroarbeit – 30 Minuten: **ca. 50 kcal**

KALORIENGEHALT



Gemischter Salat mit Dressing
1 Teller
ca. 190 kcal



Schokoriegel
55 Gramm
ca. 250 kcal



Milchspeiseeis
1 Kugel
ca. 200 kcal



Frische Vollmilch
0,2 Liter
ca. 130 kcal



Apfel
ca. 75 kcal



Müsli
1 kleine Schüssel
ca. 250 kcal



HOLDE-SCHNEIDER / GETTY IMAGES

Jogging – 30 Minuten: **ca. 250 kcal**



AXEL KIRCHHOF / ACTION PRESS

Hausarbeit – 30 Minuten: **ca. 80 kcal**



KNUT MUELLER / DAS FOTOARCHIV

Autofahren – 30 Minuten: **ca. 70 kcal**



KAREN MOSKOWITZ / GETTY IMAGES

Mittagsschlaf – 30 Minuten: **ca. 30 kcal**



Brot mit Käse
1 Scheibe
ca. 250 kcal

**Currywurst mit
Pommes frites
und Ketchup**
1 Portion
ca. 900 kcal



Schweinshaxe
ca. 900 kcal



Pils
0,3 Liter
ca. 130 kcal



Cola-Getränk
0,2 Liter
ca. 85 kcal



OBERE REIHE V. L.: CREAPS / ACTION PRESS; BODO A. SCHIEREN / STOCKFOOD; STUDIO RYNO
UNTERE REIHE V. L.: MIO / MAURITIUS IMAGES; INTERFOTO

WWW.ZUM.THEMA
www.uni-hohenheim.de/wwwin140/info/info.htm
www.novafeel.de