



So viel Sport steckt in simplen Snacks

Ein kleiner Spaziergang und schon ist der Schokoriegel wieder von den Rippen, meinen viele Menschen. Reines Wunschdenken: Wie viel Kalorien körperliche Aktivitäten verbrauchen, wird von den meisten überschätzt. Der Kaloriengehalt vieler Snacks wird dagegen generell unterschätzt. Was nötig ist, um 200 Kalorien Energie mit Bewegung zu verbrennen, zeigt die folgende Tabelle.

Enthalten rund 200 Kalorien

Menge	Esswaren/Getränke
1	Croissant
4	Pralinen
1/3	Döner
30 g	Erdnüsse
1	Schokoriegel
2	Esslöffel Kartoffelsalat mit Mayo
1	Esslöffel Mayonnaise
1	Becher Sahne-Eiscreme
½	Plunderstück mit Marzipan
2	Esslöffel gezuckerte Schlagsahne
1	Bier (0,5 l)
½	Stück Schwarzwälder Kirschtorte
1	kleine Flasche Cola (0,4 l)
40g	Schokolade
8	Scheiben Salami
½	Currywurst
20	Kartoffelchips

Verbrauchen etwa 200 Kalorien*

Dauer	Betätigungen*
15 min	Squash spielen
17 min	Fussball spielen
21 min	Seilspringen (moderates)
21 min	Tennis spielen (Einzel)
22 min	Mountainbiken (20 km/h)
22 min	Joggen (8 km/h)
24 min	Badminton
24 min	Schlittschuh laufen
24 min	Aerobic (intensiv)
24 min	Rudern (Studio, moderat)
26 min	Reiten (querfeldein)
28 min	Alpin Ski fahren (moderat)
28 min	Steppen (Studio)
29 min	Schwimmen (moderat)
30 min	Radfahren (gemütlich)
32 min	Golfen (Ausrüstung selbst tragen)
34 min	Kajak fahren

*die ungefähren Werte beziehen sich auf einen 75 Kilo schweren Mann.

	Top-Tipp	OK	Mässig	Ungeeignet
1. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Durchgang	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>