

FORBRÆND DECEMBER KALORIER

VED AT STÅ ELLER GÅ

BEREGNET UDFRA EN PERSON PÅ 80 KG



HAVREGRYNSKUGLER

3 STK A 20 GRAM
326 KCAL
STÅ 8 TIMER
4KM / 6100 SKRIDT



PEBERNØDDER 10 STK

20 GRAM
94 KCAL
STÅ 2 TIMER 20 MIN
1,2 KM / 1800 SKRIDT



VANILLE KRANSE 5 STK

65 GRAM
334 KCAL
STÅ 8 TIMER OG 15 MIN
4,2 KM / 6254 SKRIDT



LAKRIDSKONFEKT 10 STK

40 GRAM
158 KCAL
STÅ 4 TIMER
2 KM / 3000 SKRIDT



ANTON BERG MARCIPAN

40 GRAM
208 KCAL
STÅ 5 TIMER
2,5 KM / 3900 SKRIDT



JULE SKUM 5STK

35 GRAM
124 KCAL
STÅ 3 TIMER
2,5 KM / 2325 SKRIDT



JULE SNAPS

3 CL
75 KCAL
STÅ 2 TIMER
1 KM / 1500 SKRIDT



PORT VIN

4 CL
100 KCAL
STÅ 2 TIMER 30 MIN
1,3 M / 1900 SKRIDT



GLØGG MED FYLD

25 CL
300 KCAL
STÅ 7 TIMER 30 MIN
3,5 KM / 5600 SKRIDT



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING