

FORBRÆND DINE EKSTRA HYGGE SNACKS VED AT GÅ

BEREGNET UDFRA EN PERSON PÅ 80 KG



EN KOP SORT KAFFE

25 cl

0 KCAL

0 KM / 0 SKRIDT



CAFFÉ LATTE

25 cl

120 KCAL

1,5 KM / 2250 SKRIDT



EN DÅSE COLA

33 cl

139 KCAL

1,7 KM / 2600 SKRIDT



FLØDEBOLLE

1 stk. 30 gram

104 KCAL

1,3 KM / 1950 SKRIDT



ET STYKKE KAGE

100 gram

400 KCAL

5 KM / 7500 SKRIDT



EN HØJ SNEGL

110 gram

KCAL 447

5,5 KM / 8300 SKRIDT



PRESTIGE CHOKOLADE

5 gram

27 KCAL

0,3 KM / 500 SKRIDT



SNICKERS BAR

50 gram

241 KCAL

3 KM / 4500 SKRIDT



RUNDSTYKKE

med marmelade, smør og ost

503 KCAL

6,3 KM / 9400 SKRIDT

HVOR LANGT SKAL DU GÅ? UDFRA TOMMERFINGERREGELEN: DU FORBRÆNDER CIRKA 1 KCAL PER KILO, DU VEJER, PR. KILOMETER, DU GÅR.



OFFICEFIT
STAY ACTIVE WHILE WORKING