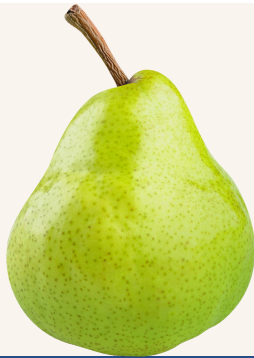


FORBRÆND DINE EKSTRA SNACKS VED AT GÅ ELLER CYKLE

BEREGNET UDFRA EN PERSON PÅ 75 KG



PÆRE

1 mellemstor pære

51 KCAL

Gå 0,68 km eller cykle 2,1 km



ÆBLE

1 mellemstor Æble

61 KCAL

Gå 0,81 km eller cykle 2,46 km



BANAN

1 mellemstor banan

98 KCAL

Gå 1,31 km eller cykle 3,96 km



MÜSLIBAR

1 stk.

70 KCAL

Gå 0,93 km eller cykle 2,83 km



PROTIENBAR

1 stk.

211 KCAL

Gå 2,81 km eller cykle 8,53 km



MARSBAR

1 stk

212 KCAL

Gå 2,82 km eller cykle 8,57 km



BOOSTER

500 ml en dåse

245 KCAL

Gå 3,27 km eller cykle 9,90 km



DRIKKEYOUGURT

500 ml en flaske

310 KCAL

Gå 4,13 km eller cykle 12,53 km



COCIO

400 ml en flaske

312 KCAL

Gå 4,16 km eller cykle 12,61 km

BEREGN SELV HVOR LANGT DU SKAL GÅ ELLER CYKLE:

VED GANG FORBRÆNDER DU: 1 KCAL PR. KG KROPSVÆGT, PR. KM GÅET, ALTSÅ 1 X DIN KROPSVÆGT X KM GÅET.

VED CYKLING FORBRÆNDER DU: 0,33 KCAL PR. KG KROPSVÆGT PR. KILOMETER, ALTSÅ 0,33 X DIN KROPSVÆGT X ANTAL AF KM CYKLET