

# FORBRÆND DINE EKSTRA SNACKS VED AT GÅ

BEREGNET UDFRA EN PERSON PÅ 80 KG

BEREGN SELV HVOR LANGT DU SKAL GÅ: DU FORBRÆNDER CIRKA 1 KCAL PR. KILO KROPSVÆGT, PR. KILOMETER, DU GÅR.



## MYNTE -DRIKKEKLAR

2 dl

84 KCAL

1 KM / 1575 SKRIDT



## DIGESTIVE KIKS

1 kiks 13 gram

61 KCAL

0.8 KM / 1200 SKRIDT



## ALL IN ONE KIKS

1 kiks

74 KCAL

0,9 KM / 1350 SKRIDT



## 1 AVOCADO

1 stk.

276 KCAL

3,5 KM / 5175 SKRIDT



## ROSINER

100 gram

340 KCAL

4,3 KM / 6375 SKRIDT



## MØRK CHOKOLADE

100 gram

KCAL 551

6,9 KM / 10331 SKRIDT



## 1 STK MÜSLIBAR

23 gram

95 KCAL

1,2 KM / 1781 SKRIDT



## TØRRET FRUGT/NØDDER

100 gram

509 KCAL

6,4 KM / 9544 SKRIDT



## YOGGI YOGHURT

1 bærer

185 KCAL

2,3 KM / 3465 SKRIDT



**OFFICEFIT**  
STAY ACTIVE WHILE WORKING