

Tip van de week

1 portie pizza verbruiken ...

Voor 1 portie pizza (250 gram) met een energiewaarde van 508 kcal te verbruiken, moet een persoon van 70 kg 91 minuten wandelen, 72 minuten fietsen of 38 minuten lopen. Een pak friet met mayonaise (standaardportie frituur) : 1050 cal = 150 minuten fietsen. 100 gram chocolade: 550 kcal = 98 minuten wandelen.



| Sport | Energieverbruik kcal/ kg lichaamsgewicht per uur | Energieverbruik voor persoon van 70 kg | Hoe lang sporten om 1 portie pizza te verbruiken? |
|----------------------|--|--|---|
| Wandelen 5 km/uur | 4,8 kcal/ kg lichaamsgewicht /uur | 336 kcal/uur | 91 minuten |
| Fietsen 15 km/uur | 6 kcal/ kg lichaamsgewicht /uur | 420 kcal/uur | 72 minuten |
| Lopen 10 km/uur | 11,6 kcal/ kg lichaamsgewicht /uur | 812 kcal/uur | 38 minuten |