

KOLKO ŠPORTOVAŤ ZA JEDEN SLADKÝ KOLÁČIK?

1

BEH ZA MAŠKRTY



Za hrst karamelizovaných arašidov	3,6 km behu
Tvarohový koláč 100 g	3,4 km behu
Müsli tyčinka	4,4 km behu
Dve čokoládové pralinky	2,3 km behu
Vanilkový cupcake	1,9 km behu
Slivkový koláč 100 g	3,6 km behu



4 lyžičky cukru spálime počas asi 2 km džogingu alebo 1 km behu.

2

PLÁVANIE ZA KOLÁČIKY



Za hodinu poctivého plávania vydáme energiu približne 1 800 kJ, a teda utíšime „špinavé“ svedomie, ak sme si dopriali

100 g z týchto dobrôt:

čokoládový donut, bábovka, čokoládový domáci mafin, croissant s čokoládou, maslová vianočka s hrozienkami, šiška s marmeládou alebo nugátom, lekvárové buchty, linecké koláčiky

200 g týchto dobrôt:

tvarohová buchta, ovocná bublanina, kysnutý čučoriedkový koláč s mrveničkou, jablkový závin z lístkového cesta, mrkvový koláč



4 lyžičky cukru vyplávame asi za necelú štvrt hodinku poctivého hodinového plávania.

Približné hodnoty sme počítali pre ženu s hmotnosťou okolo 65 – 70 kilogramov.

3

BICYKLOVANIE ZA DEZERTÍKY



Ak sa bicyklujeme hodinku priemernou rýchlosťou 10 kilometrov za hodinu, priemerne spálime okolo 1 500 kJ, bez výčitiek svedomia tak môžeme zjesť

100 g z týchto koláčikov:

škoricový slimák, makovka, makový závin, lekvárový lupáčik, perníkový koláč, maslová brioška, Sacherova torta

4 lyžičky cukru vyplávame asi za necelú štvrt hodinku poctivého hodinového plávania.



4 lyžičky cukru vyplávame asi za necelú štvrt hodinku poctivého hodinového plávania.

4

KOLKO KJ SPÁLIME DOMÁCI MI PRÁCAMI?

Vysávanie - 30 min. 573,6 kJ



spálime asi počas 21-minútového vysávania.

Práca v záhrade - 30 min. 657 kJ



spálime asi počas 18 minút práce v záhrade.

Varenie - 30 min. 410 kJ



spálime asi počas 30 minút varenia.

Starostlivosť o dieťa - 30 min. 410 kJ



spálime asi počas 30 minút starostlivosti o dieťa.

Postielanie postelí - 30 min. 326,6 kJ



spálime asi počas 37 minút postielania postelí.