

## Energi, forbrænding og kalorieindhold

### Energi

Gram	Næringsstof	Kilojoule (kJ)	Kilocalorier (kcal)
1 g	Kulhydrat	17 kJ	4 kcal
1 g	Kostfibre	8 kJ	2 kcal
1 g	Protein	17 kJ	4 kcal
1 g	Fedt	37 kJ	9 kcal
1 g	Alkohol	29 kJ	7 kcal

### Forbrænding

Aktivitet	Kcal pr. minut
Almindelig gang	5 kcal/min
Hurtig gang	8 kcal/min
Jogging/løb	11 kcal/min
Hurtig løb	17 kcal/min
Cykling med ca. 20 km/t	11 kcal/min

### Kalorieindhold i udvalgte madvarer

Mængde	Madvare	Kcal
100 g	Peanuts	630 kcal
1 stk.	Sneakers	280 kcal
100 g	Matadormix	271 kcal
½ plade	Ritter Sport	269 kcal
1 stk.	Bolle med smør og ost	257 kcal
3 stk.	Digestive kiks	195 kcal
1 stk.	Æble	45 kcal
1 stk.	Gulerod	18 kcal