

Kalorien in Sport umrechnen

by Patric - Samstag, April 23, 2016

<http://derfitness.guru/kalorien-in-sport-umrechnen/>

Wusstest Du, dass ein Liter Benzin etwa **8.400 KCal** hat und Du mit dieser Energiemenge etwa **11 Stunden** in **mittlerer Geschwindigkeit laufen** könntest?

Wahrscheinlich nicht!

Ich will hier jetzt keine Bresche für den Verzehr von Kraftstoffen schlagen und dem neuen Trend „**Lecker Essen bei Esso**“ eine neue Bedeutung verpassen;-) Es geht eher darum, Dir mit dem neuen Fitnessguru-Rechner „**Kalorien in Sport umrechnen**“ zu zeigen, was an Anstrengung in verschiedenen Sportarten nötig ist, um die Bratwurst oder den Burger wieder los zu werden. Äußerst lehrreich, interessant und auch motivierend.

Starte doch einfach einmal mit diesen Lebensmitteln durch:

- **Apfel** (ca. 130g): 70 KCal
- **Apfelsaftschorle** (500 ml): 175 KCal
- **BigMac**: 500 KCal
- **Chips** (Tüte, 250g): **1300 KCal**
- **Cola** (Liter): 380 KCal
- **Quark, Magerstufe** (250g): 170 KCal
- **Schokolade** (Milka, Tafel): 600 KCal
- **Pizza**: 800 – 1000 KCal
- **Warsteiner** (Pils, 0.33): 140 KCal

Wenn Du zunächst deinen Tageskalorienbedarf berechnen willst, dann hilft Dir der [Makronährstoffrechner](#)

```
if( typeof jQuery != 'undefined' ) var jQueryBK = jQuery.noConflict();
```

```
if( typeof fbuilderjQuery == 'undefined') var fbuilderjQuery = jQuery.noConflict( ); if( typeof jQueryBK  
!= 'undefined' ) jQuery = jQueryBK;
```

```
/* */
```

Und denke immer daran:

Es geht nicht darum, sich bestimmte Lebensmittel vom Speiseplan zu streichen, sondern darum,
diese in der Energie- und Nährstoffbilanz zu berücksichtigen!

Stockfoto-ID: 121128896 – Copyright: www.BillionPhotos.com

Copyright 2014-2017 Der Fitness Guru