

Salzige Nahrungsmittel		Energiegehalt (kJ)
Chips, 10 g		220
Erdnüsse, 10 g		240
Süße Nahrungsmittel		
Schokolade, 10 g		220
Gummibärchen, 10 g		150
Mini-Dickmanns, einer		150

Tätigkeiten	Energieverbrauch (kJ/min) bei 60 kg Körpergewicht
Stuhl-(Kisten-)steigen	35
Fegen	16
Hanteln schwingen (2 kg)	42

