

Mangiare bene mangiare tutti.

Attenzione al bilancio energetico →



Attività

1 60min
-200kcal

Camminare

2 240min
-400kcal

Cassiere

3 240min
-1400kcal

Contadino

4 60min
-250kcal

Correre

5 240min
-200kcal

Impiegato

6 240min
-1000kcal

Muratore

7 120min
-100kcal

Oziare

8 240min
-400kcal

Pulire

9 15min
-150kcal

Salire le scale

10 90min
-900kcal

Calcio

Sport

Sport

11 20min
-200kcal

Corsa veloce

12 120min
-800kcal

Danza classica

13 60min
-350kcal

Ginnastica aerobica

14 60min
-150kcal

Jogging

15 60min
-500kcal

Nuoto

16 120min
-1100kcal

Pallavolo

17 120min
-300kcal

Pedalar

18 120min
-500kcal

Sci di fondo

19 15min
-150kcal

Tennis/Badminton

20 20g
0kcal

Caffè

Colazione

Colazione

21 215g
150kcal

Caffè latte (parz. Screm)

22 20g
100kcal

Fetta biscottata con cioccolato

23 500g
250kcal

Frutta fresca

24 265g
400kcal

Latte e biscotti

25 225g
200kcal

Latte e cereali

26 300g
100kcal

Spremuta

27 75g
300kcal

Tè, fette biscottate burro e marmellata

28 170g
350kcal

Uova e prosciutto

29 125g
50kcal

Yogurt

30 450g
950kcal

Cannelloni

Primi

Primi

31 160g
250kcal

Gnocchi

32 300g
650kcal

Panino e hamburger

33 320g
950kcal

Panino e wurstel

34 80g
300kcal

Pasta e fagioli

35 75g
200kcal

Pennette

36 150g
350kcal

Pizza di verdure

37 250g
750kcal

Pizza Margherita

38 120g
400kcal

Spaghetti

39 80g
400kcal

Zuppa di legumi

40 200g
200kcal

Carne e verdure

Secondi

Secondi

41 200g
400kcal

Mozzarella e pomodoro

42 150g
400kcal

Pesce fritto

43 200g
400kcal

Pollo e patate

44 120g
400kcal

Polpette

45 150g
150kcal

Polpo

46 50g
200kcal

Provolone

47 200g
500kcal

Salsiccia e "friarielli"

48 200g
200kcal

Mais e tonno

49 200g
200kcal

Uova e patate lesse

50 150g
50kcal

Arancia

Dolci - Frutta - Verdura

Dolci - Frutta - Verdura

51 90g
200kcal

Babà

52 150g
100kcal

Banana

53 150g
50kcal

Ciliegie

54 100g
0kcal

Finocchio

55 100g
600kcal

Frutta secca

56 350g
200kcal

Frutta zuccherina

57 120g
250kcal

Gelato

58 200g
100kcal

Kiwi

59 200g
100kcal

Mela

60 50g
300kcal

Noci fresche

Bevande - Extra

Bevande - Extra

61 100g
200kcal

Olive bianche e nere

62 120g
400kcal

Pasticcini

63 250g
200kcal

Patate, fagiolini e pomodori

64 150g
50kcal

Pere

65 300g
100kcal

Pesca

66 90g
400kcal

Torta al cioccolato

67 100g
0kcal

Verdure crude

68 200g
200kcal

Verdure grigliate

69 200g
100kcal

Verdure lesse

70 1000cc
0kcal

Acqua

Bevande - Extra

71 50cc
50kcal

Aperitivo

72 250cc
100kcal

Bevanda tipo cola

73 200cc
100kcal

Birra

74 50g
200kcal

Biscotti

75 40g
200kcal

Wafers

76 12g
50kcal

Caramelle

77 130g
550kcal

Cornetto al cioccolato

78 21g
100kcal

Crackers

79 40g
200kcal

Crostatina

80 30g
100kcal

Gomme

81 35g
200kcal

Merendina farcita

82 100g
300kcal

Pane

83 80g
250kcal

Panino e mortadella

84 80g
200kcal

Panino e prosciutto

85 100g
350kcal

Panino e salame

86 40g
200kcal

Patatine in busta

87 100g
300kcal

Pizzata

88 170cc
100kcal

Succo di frutta

89 150g
400kcal

Toast

90 125cc
100kcal

Vino

Bevande - Extra