

Tabel: Bewegingsactiviteiten



Gebruik deze tabel om de calorieën te berekenen. Als een bepaalde categorie niet in de lijst voorkomt, kijk dan waar de activiteit het beste bij past.

Soort bewegingsactiviteit De gegevens in de tabel zijn afgerond	calorieën per uur	calorieën per 30 minuten	calorieën per 15 minuten
Wandelen	200	100	50
Fietsen, snelwandelen, ping-pong, intensieve gymnastiek	300	150	75
zwemmen, volleybal, tennis, skeeleren, skateboards	400	200	100
Basketbal, dansen, roeien	500	250	125
Voetbal, hardlopen, paardrijden, touwtjespringen	600	300	150
Traplopen	1000	500	250