

Twee uur autorijden voor een broodje kroket



Lekker eten en tussendoortjes zijn fijn, vetrollen zien we liever niet. Wat moet je doen om de calorieën van een broodje kroket of avocado weer kwijt te raken? < TEKST MURIËL KLEISTERLEE >

IEDER PONDJE GAAT DOOR het mondje. Maar hoeveel calorieën we verbruiken per activiteit verschilt per persoon. Iedereen weet inmiddels wel dat een vrouw gemiddeld 2000 kcal per dag nodig heeft, een man 2500 kcal. Maar een vrouw van 39

van 1,64 m en 57 kilo met een zittend beroep verbruikt niet meer dan 1668 kcal per dag, dus als ze meer tot zich neemt, dan komt ze langzaam maar zeker aan. Je energieverbruik hangt onder andere ook af van je spiermassa. Hoe gespierder je bent, hoe sneller je energie verbrandt. Hoeveel calorieën bevat een warme maaltijd of tussendoortje eigenlijk? En hoe raak je (overtollige) calorieën weer kwijt? Sporten is niet per se noodzakelijk blijkt wel uit de tabel, ook met een relatief passieve activiteit als lezen of autorijden verbruik je al energie.

Wat?	Aantal calorieën (kcal)	Hoe krijg je het er weer vanaf?
Bord* aardappelen met jus, sperziebonen en biefstukje	782 kcal	Kleine drie uur tuinieren. 
Bord* zilvervliesrijst, met kerriesaus, kipfilet, doperwten	711 kcal	Anderhalf uur lang verhuizen, zware spullen (meer dan 40 kilo) dragen of duwen.
Bord* boerenkoolstampot met stuk magere rookworst	638 kcal	Een uurtje competitief stijldansen
 Portie salade Niçoise	485 kcal	Bijna twee uur bewegen met de Wii-spelcomputer met een gemiddelde intensiteit. 
Bord* gadogado met witte rijst en een gekookt ei	443 kcal	Anderhalf uur volksdansen, salsa of merengue.
Bord* pasta met vleessaus	415 kcal	Je drie kwartier in het zweet werken tijdens een spinningles.
Broodje kroket met theelepel mosterd	317 kcal	Bijna twee uur autorijden als bestuurder. 
 Punt kersenvlaai (of 600 gram kersen)	302 kcal	Half uurtje hardlopen (ongeveer 10 km/uur).
 Bossche bol	254 kcal	Een uur de buggy of kinderwagen voortduwen.
Waldkornbroodje met schouderham	165 kcal	Een uur piano, trompet of viool spelen. 
Witte boterham (melk) met 48+ kaas	151 kcal	Gedurende 35 minuten power yoga-oefeningen doen.
 Een stroopwafel	142 kcal	Een krachttraining 26 minuten lang volhouden.
 Krentenbol	134 kcal	Een half uur lang een voetbalteam coachen of tien minuten touwtjespringen. 
Minizakje M&M's (20 gram)	97 kcal	35 minuten je huis schoonmaken (licht schoonmaakwerk).
Bonbon met likeur	59 kcal	Negen minuten fietsen in een gemiddeld tempo of veertig minuten zittend een boek of krant lezen.
 Toastje met zalm	36 kcal	Twintig minuten zittend vergaderen of een gesprek voeren. 
1 lange vinger	21 kcal	Tien minuutjes slenteren over de markt.
 Eén zout dropje	16 kcal	Twee keer een trap op lopen met boodschappen in je hand.

*Onder een bord wordt verstaan: drie opscheplepels rijst/pasta (165 gram)/aardappelen (210 gram) gekookt in zout, drie opscheplepels groente (150 gram)/3 sauslepels saus (75 gram), stukje vlees (100 gram). Het calorieverbruik weergegeven in deze tabel is een gemiddelde en gebaseerd op iemand met een gewicht van 65 kilo.