

## **DISPENDIO ENERGETICO MEDIO**

*Consumo calorico indicato per un'ora di attività*

<b>ATTIVITÀ</b>	<b>CALORIE</b>
Faccende domestiche	160 - 320
Ballo (lento)	200 - 340
Ballo (da discoteca)	400 - 1000
Bicicletta (andatura lenta)	200 - 320
Bicicletta (andatura veloce)	400 - 640
Calcio	500 - 800
Camminare (tranquillamente)	160 - 240
Camminare (speditamente)	280 - 360
Correre	600 - 1000
Cucinare	120 - 220
Giardinaggio	140 - 360
Ginnastica dolce	280 - 440
Ginnastica energica	400 - 700
Guidare l'automobile	100 - 150
Jogging (corsa lenta)	400 - 600
Lavoro in ufficio	140 - 300
Leggere	30 - 50
Nuotare senza soste	400 - 800
Sciare	400 - 700
Stare in piedi rilassati	40 - 60
Stare seduti rilassati	30 - 50
Stirare	120 - 180
Tennis (palleggi)	320 - 560
Body building	250 - 600

*Ecco alcuni esempi relativi al tempo necessario per lo smaltimento dell'energia prodotta dai seguenti alimenti:*

- **un gelato alla frutta** (100 g = 160 Kcal circa)
  1. a riposo: 2 ore e 10 minuti;
  2. camminando: 52 minuti
- **una mela** (90 Kcal circa)
  1. a riposo: 52 minuti;
  2. camminando: 21 minuti;
- **un cappuccino e cornetto** (300 Kcal circa)
  1. a riposo: 2 ore e 55 minuti;
  2. camminando: 1 ora e 10 minuti
- **una pizza margherita e birra** (680 Kcal circa)
  1. a riposo: 6 ore e 10 minuti;
  2. camminando: 2 ore e 28 minuti