

<u>Algemeen</u>		<u>Sport</u>	
Eten, drinken	1.5 Kcal/kg/uur	Racefietsen (25-30 km/uur)	12,0 Kcal/kg/uur
Fietsen (16 km/uur)	4.0 Kcal/kg/uur	Schaatsen	7,0 Kcal/kg/uur
Lezen	1.0 Kcal/kg/uur	Skateboarding	5,0 Kcal/kg/uur
Lopen (binnenshuis)	2.0 Kcal/kg/uur	Skelteren	7,0 Kcal/kg/uur
Slapen	0.9 Kcal/kg/uur	Skiën	7,0 Kcal/kg/uur
Staan, rustig	1.2 Kcal/kg/uur	Surfen	3,0 Kcal/kg/uur
Traplopen	8.0 Kcal/kg/uur	Squash	12,0 Kcal/kg/uur
Wassen, aankleden	2.5 Kcal/kg/uur	Tafeltennis	4,0 Kcal/kg/uur
Zitten, tv kijken	1.0 Kcal/kg/uur	Tennis	7,0 Kcal/kg/uur
<u>Sport</u>		Turnen	4,0 kcal/kg/uur
Aerobics	6,0 Kcal/kg/uur	Voetbal	7,0 Kcal/kg/uur
Badminton	4,5 Kcal/kg/uur	Volleybal	3,0 Kcal/kg/uur
Basketbal	6,0 Kcal/kg/uur	Wandelen (5 km / uur)	3,5 Kcal/kg/uur
Circuittraining	8,0 Kcal/kg/uur	Zwemmen	6,0 Kcal/kg/uur
Fitness	5,5 Kcal/kg/uur	<u>Spel</u>	
Handbal	8,0 Kcal/kg/uur	Biljarten	2,5 Kcal/kg/uur
Hardlopen (11 km / uur)	11,5 Kcal/kg/uur	Buiten spelen	5,0 Kcal/kg/uur
Hockey	8,0 Kcal/kg/uur	Computerspelletjes	1,5 Kcal/kg/uur
Joggen (6 km / uur)	7,0 Kcal/kg/uur	Dammen	1,5 Kcal/kg/uur
Judo/karate/kickboksen/jiu-jitsu/taekwando	10,0 Kcal/kg/uur	(Disco)dansen	6,0 Kcal/kg/uur
(Jazz)ballet	6,0 Kcal/kg/uur	Touwtje springen	8,0 Kcal/kg/uur
Paardrijden	4,0 Kcal/kg/uur	Muziek maken	2,7 Kcal/kg/uur

<u>Huishouden</u>			
Afwassen	2,3 Kcal/kg/uur		
Auto wassen	4,5 Kcal/kg/uur		
Band plakken	3,0 Kcal/kg/uur		
Boodschappen doen	2,2 Kcal/kg/uur		
Eten koken	2,5 Kcal/kg/uur		
Gras maaien	5,5 Kcal/kg/uur		
Kamer opruimen	2,5 Kcal/kg/uur		
Stofzuigen	2,5 Kcal/kg/uur		
Strijken	2,3 Kcal/kg/uur		
Tafeldekken, afruimen	2,5 Kcal/kg/uur		
Tuinieren	5,0 Kcal/kg/uur		
Wassen	2,0 Kcal/kg/uur		