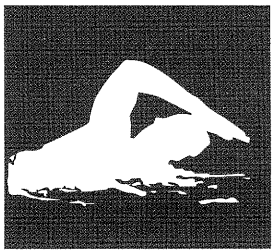
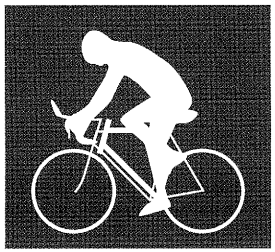
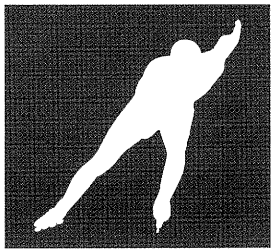
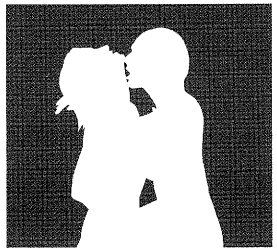
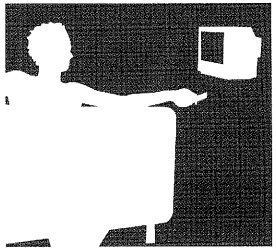
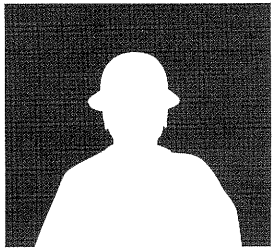
Za jak dlouho spálíte energii z jídla?

ENERGETICKÝ VÝDEJ

	2 800 kJ/hod	1 140 kJ/hod	1 250 kJ/hod	1 600 kJ/hod	250 kJ/hod	2 205 kJ/hod
						
	Svižné rekreační plavání (důležité je plavat celou hodinu)	Jízda na kole 10 km/hod	Středně rychlá jízda na in-line bruslích	Sex	Sledování televize	Obsluha vysokých pecí
rohlík	11 minut	26 minut	24 minut	19 minut	2 hodiny	14 minut
bílý jogurt 3 % tuku	8 minut	19 minut	17 minut	14 minut	1 hodina 26 minut	10 minut
100% pomerančový džus, 3 dcl	13 minut	32 minut	29 minut	23 minut	2 hodiny 24 minut	16 minut
vajíčko	7 minut	18 minut	16 minut	13 minut	1 hodina 22 minut	9 minut
jablko 200 gramů	11 minut	27 minut	25 minut	20 minut	2 hodiny 5 minut	14 minut
mrkev 100 gramů	4 minuty	10 minut	9 minut	7 minut	46 minut	5 minut
kuřecí steak prsní 150 gramů	15 minut	37 minut	34 minut	26 minut	2 hodiny 48 minut	19 minut
vepřový řízek smažený 120 gramů	47 minut	1 hodina 57 minut	1 hodina 46 minut	1 hodina 23 minut	8 hodin 53 minut	60 minut
3 houskové knedlíky	20 minut	49 minut	45 minut	35 minut	3 hodiny 54 minut	25 minut
smažený sýr, hranolky, tatarka	1 hodina 58 minut	4 hodiny 50 minut	4 hodiny 24 minut	3 hodiny 27 minut	22 hodin 2 minuty	2 hodiny 10 minut
párek v rohlíku	21 minut	52 minut	48 minut	37 minut	3 hodiny 58 minut	26 minut
hamburger Big Mac	43 minut	1 hodina 45 minut	1 hodina 36 minut	1 hodina 15 minut	7 hodin 58 minut	54 minut
100 gramů vlašského salátu	22 minut	55 minut	50 minut	39 minut	4 hodiny 10 minut	28 minut
tabulka mléčné čokolády	49 minut	2 hodiny 1 minuta	1 hodina 50 minut	1 hodina 26 minut	9 hodin 12 minut	63 minut
pivo 12 stupňů	14 minut	34 minut	31 minut	24 minut	2 hodiny 36 minut	18 minut

Poznámka: Při výpočtu jsme vycházeli z výkonnosti metabolismu zhruba 70 kilogramů vážící ženy, těžší lidé většinou spálí za stejnou dobu při stejné činnosti více energie. Ale lidé s nadváhou či obézní mívají zároveň hodně zpomalené spalování, proto mohou z této tabulky vycházet i při vyšší váze. Pro spalování je u energeticky náročnějších sportů, jako je třeba rychlá chůze, důležité, aby činnost trvala celou hodinu. Na příkladu štípání dříví je dobře vidět, jak záleží na intenzitě pohybu.