



**Frühstück**

# Frühstück

Du frühstückst wie die Franzosen:  
Morgens genügt dir ein frisches  
Croissant.

70 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

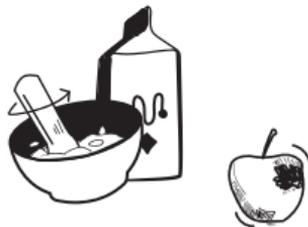
Fett 25

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 30



# Frühstück

Dein Tag fängt herzhaft an:  
mit einer Scheibe Graubrot und  
einer Portion Rührei.

**200 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

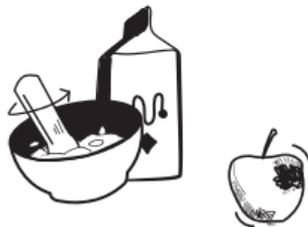
Fett 25

---

Eiweiß 25

---

Kohlenhydrate 25



# Frühstück

Schokolade zum Frühstück?  
Nicht ganz, aber zwei Brötchen mit  
Nuss-Nougat-Creme!

140 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

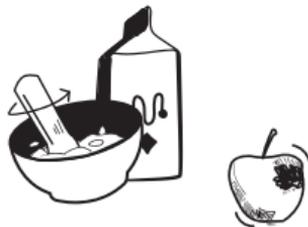
Fett 15

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 80



# Frühstück

Mal wieder reicht die Zeit nicht für ein gemütliches Frühstück zu Hause. Im Bus isst du zwei Vollkornbrötchen mit Putenbrustaufschnitt und Gurke, die du dir beim Metzger gekauft hast.

**150 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	20
Kohlenhydrate	45



# Frühstück

Für einen gesunden Start in den Tag  
frühstückst du eine Portion Müsli  
mit Milch.

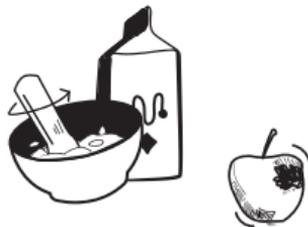
**150 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett	5
Eiweiß	10
Kohlenhydrate	35



# Frühstück

Du bist ein Morgenmuffel.  
Eine Portion Cornflakes mit Milch  
und Zucker hebt deine Laune.

**150 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

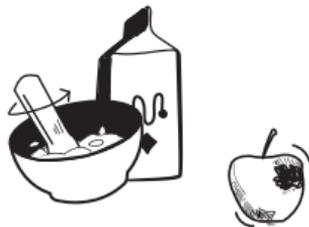
Fett 5

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 50



# Frühstück

Ein Müsli mit Schoko und Milch:  
So kann der Tag nur gut starten.

250 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

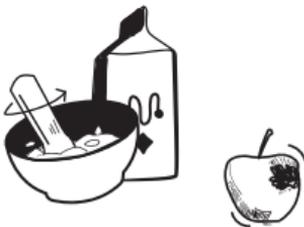
Fett 10

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 40



# Frühstück

Um gestärkt in den Tag zu starten,  
isst du eine Portion Früchtemüsli  
mit fettarmem Joghurt und einer  
Banane dazu.

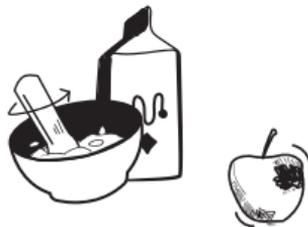
250 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett	5
Eiweiß	10
Kohlenhydrate	60



# Frühstück

Du isst dein Lieblingsporridge mit Zimt und schneidest dir noch einen Apfel hinein.

**150 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

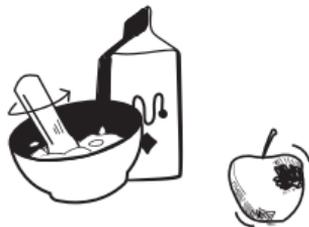
Fett 15

---

Eiweiß 20

---

Kohlenhydrate 50



# Frühstück

Du hast morgens meist noch keinen Hunger und trinkst dann lieber ein Glas Orangensaft.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

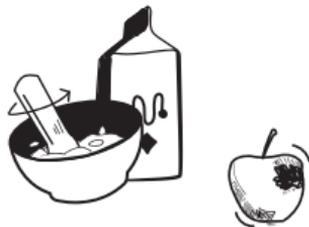
Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 20





**Mittagessen**

# Mittagessen

Mittags hast du keine Lust,  
dir großartig etwas zu kochen.  
Du schiebst dir eine Pizza Margherita  
in den Ofen.

250 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 35

---

Eiweiß 35

---

Kohlenhydrate 70



# Mittagessen

Heute gibt es zu Hause dein Lieblingsgericht: Spaghetti alla Carbonara.

**250 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 45

---

Eiweiß 20

---

Kohlenhydrate 45



# Mittagessen

Nach der Schule schlenderst du durch die Innenstadt. An einem Imbiss holst du dir eine Bratwurst im Brötchen mit Ketchup.

215 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 35

---

Eiweiß 25

---

Kohlenhydrate 40



# Mittagessen

Du hast einen anstrengenden Schultag hinter dir. Du stärkst dich mit einer Currywurst mit Curryketchup und Pommes.

250 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 35

---

Eiweiß 20

---

Kohlenhydrate 25



# Mittagessen

Zwischen 12 Uhr und 13 Uhr hast du eine Freistunde: Du holst dir Burger und Pommes bei einer Fast-Food-Kette.

225 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 25

---

Eiweiß 15

---

Kohlenhydrate 70



# Mittagessen

Es ist Sonntag und deine ganze Familie versammelt sich zu Rinderrouladen, Rotkohl und Klößen.

500 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 30

---

Eiweiß 30

---

Kohlenhydrate 45



# Mittagessen

Gestern hast du frisches Gemüse gekauft. Genau die richtigen Zutaten für eine leckere Gemüselasagne!

**250 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 15

---

Eiweiß 15

---

Kohlenhydrate 35



# Mittagessen

Für dich muss es mittags schnell gehen und da du gerade eine Dose Ravioli „Bolognese“ im Schrank gefunden hast, ist das für dich die perfekte Wahl.

**800 g**

## Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 40



# Mittagessen

Du willst dich gesund ernähren und isst heute zum Mittagessen einen Salat mit Gurke, Paprika, Tomate, Hähnchenbrustfilet und Joghurtdressing.

**300 g**

## Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	5
Eiweiß	30
Kohlenhydrate	5



# Mittagessen

Du kaufst dir im Supermarkt einen Hähnchenwrap sweet Chili mit Paprika, Mais und Rucola.

**180 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 15

---

Kohlenhydrate 45



# Mittagessen

Deine Mutter hatte es heute eilig, so dass es einen leckeren Bulgursalat zum Mittagessen gibt.

**250 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 50

---

Kohlenhydrate 130



# Mittagessen

Du bist unterwegs und kaufst dir an einem Stand einen Crêpe mit Nuss-Nougat-Creme auf die Hand.

**150 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 15

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 40



# Mittagessen

Yum Yum Instant-Nudelsuppen sind deine schnelle Lieblings Speise. Deshalb isst du sie auch heute.

60 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 10



# Mittagessen

Du hast beim Kochen telefoniert – die Spaghetti sind völlig zerkocht und nicht mehr genießbar. Stattdessen holst du dir einen Döner mit allem Drum und Dran.

**350 g**

## Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 15

---

Eiweiß 35

---

Kohlenhydrate 75



# Mittagessen

Du magst Ofenkartoffeln wahnsinnig gerne. Heute gibt es sie mit Kräuterquark.

**200 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 30



# Mittagessen

Veggie-Life = langweiliges Life?  
Mit Sicherheit nicht. Du bist kreativ  
und bereitest dir eine Falafel-Tasche zu.

**500 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 20

---

Eiweiß 25

---

Kohlenhydrate 120



# Mittagessen

Von gestern sind noch Nudeln übrig geblieben. Du brätst sie mit Ei an.

**100 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 70



# Mittagessen

Du hast eine Freistunde und läufst mit deinen Freunden zu einem bekannten Burgerladen und kaufst dir einen Chickenburger mit Chilisoße.

**150 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 15

---

Eiweiß 15

---

Kohlenhydrate 45



# Mittagessen

Pasta mit Pesto ist doch das allerbeste und schnellste Gericht für eine leckere Mittagsmahlzeit.

**350 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 30

---

Eiweiß 30

---

Kohlenhydrate 95





**Abendbrot**

# Abendbrot

Heute machst du dir einen gemütlichen Fernsehabend. Dazu gibt es überbackenen Schinken-Käse-Toast.

**300 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 25

---

Eiweiß 40

---

Kohlenhydrate 45



# Abendbrot

Jetzt muss etwas Frisches her:  
Du bereitest dir einen Tomaten-  
Mozzarella-Salat zu.

**250 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 35

---

Eiweiß 20

---

Kohlenhydrate 5



# Abendbrot

Es muss schnell gehen. Du schiebst dir zwei Pizzabaguettehälften mit Salami in den Backofen.

**270 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 40

---

Eiweiß 35

---

Kohlenhydrate 65



# Abendbrot

Abends magst du es deftig:  
Du machst dir drei Scheiben  
Graubrot mit gekochtem Schinken.

**225 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 30

---

Kohlenhydrate 65



# Abendbrot

Nach einer erfolgreichen Trainingseinheit mixt du dir erst einmal einen Bananenmilchshake.

**200 ml**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 20



# Abendbrot

Nudeln sind dein Ein und Alles und da du gerade keine Lust hast zu kochen, isst du eine 5-Minuten-Terrine mit Nudeln in Tomaten-Mozzarella-Soße.

**150 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 30



# Abendbrot

Zu einem gesunden Abendessen gehören für dich eine Portion Skyr und ein kleiner Apfel.

**275 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 20

---

Kohlenhydrate 10



# Abendbrot

Jetzt etwas Deftiges essen?!  
Du belegst dir eine Scheibe Brot mit  
einem Spiegelei und Schinken.

**120 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 20

---

Kohlenhydrate 20



# Abendbrot

Deine Mutter hat dir dein Lieblingsessen vorbeigebracht: eine Portion Kartoffelsalat mit Mayonnaise.

**250 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 30



# Abendbrot

Heute hast du Lust auf Nudeln  
mit Ketchup.

**350 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 15

---

Kohlenhydrate 100



# Abendbrot

Du triffst dich abends mit deinen Freunden im Bistro und bestellst dir einen griechischen Bauernsalat mit Baguette.

**200 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 20



# Abendbrot

Egal ob zum Mittag- oder Abendessen: Pasta mit Pesto ist doch das allerbeste und schnellste Gericht.

**350 g**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 30

---

Eiweiß 30

---

Kohlenhydrate 95





**Snacks**

# Snacks

In deiner Schublade findest du beim Aufräumen eine Packung Gummibärchen. Wie praktisch!

45 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 35



# Snacks

Natürlich, gesund und erfrischend:  
Du trinkst ein Glas Milch.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 10



# Snacks

Für den kleinen Hunger zwischen-  
durch trinkst du einen Mangolassi.

250 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 30



# Snacks

Du bist im Café verabredet und bestellst dir einen Kakao.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 40



# Snacks

Deine Oma hat deinen Lieblingskuchen gebacken und dir ein ordentliches Stück mitgegeben: Du genießt den Marmorkuchen zwischendurch.

140 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 30

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 65



# Snacks

Für einen Snack zwischendurch  
hast du dir im Supermarkt  
Waffeln gekauft.

80 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 20

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 40



# Snacks

Es ist ein heißer Sommertag.  
Ein Schokoladeneis sorgt  
für Abkühlung.

100 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 20



# Snacks

Du hast Hunger, möchtest dir aber als Snack zwischendurch nichts zu essen kaufen. Stattdessen entscheidest du dich für einen mittleren Schokoladenmilchshake bei einer Fast-Food-Kette.

**280 ml**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 70



# Snacks

Du kommst am Supermarkt vorbei und kaufst dir eine frische Apfelsine und einen Apfel.

275 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 30



# Snacks

Der kleine Hunger schleicht sich an.  
Mit einer Banane hältst du ihn  
in Schach.

140 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 30



# Snacks

Vitamine pur: Du knabberst zwei frische Möhren und eine Handvoll Weintrauben.

**100 g Möhren**  
**200 g Weintrauben**

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 30



# Snacks

Du bekommst plötzlich Hunger.  
In deiner Tasche entdeckst du  
zwei Müsliriegel, die du schnell  
verdrückst!

50 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 10

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 20



# Snacks

Auf dem Weg nach Hause kommst du an einem Schnellimbiss vorbei. Gegen das kleine Hungergefühl holst du dir eine Box mit 6 Hühnernuggets.

100 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 15

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 20



# Snacks

Durch ein Plakat wirst du auf das neue Angebot einer Fast-Food-Kette aufmerksam. Du bekommst gleich Appetit und holst dir zwei Hamburger auf die Hand.

200 g

## Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 20

---

Eiweiß 25

---

Kohlenhydrate 65



# Snacks

Du kommst am Laden einer Fast-Food-Kette vorbei und kannst nicht widerstehen: Du kaufst dir zwei Cheeseburger.

260 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 35

---

Eiweiß 30

---

Kohlenhydrate 70



# Snacks

Riesenkohldampf und weit und breit ist kein Imbiss in Sicht. Im nächsten Supermarkt findest du zum Glück einen Salamisnack.

50 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 15

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 15



# Snacks

Abends machst du es dir vor dem Fernseher mit einer Tüte Chips gemütlich.

100 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	40
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	45



# Snacks

Die Sonne scheint: Du genießt das gute Wetter auf einer Parkbank und isst dabei zwei Donuts.

120 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	30
Eiweiß	10
Kohlenhydrate	60



# Snacks

Du bekommst plötzlich Kohldampf.  
Gut, dass du noch zwei  
Rosinenbrötchen dabei hast!

90 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	25



# Snacks

Du gehst an einer Bäckerei vorbei und nimmst dir ein Schokocroissant mit.

80 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	25
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	40



# Snacks

Nach dem Schulsport fährst du mit dem Fahrrad an einer Bäckerei vorbei und kaufst dir eine Laugenbretzel.

250 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett	5
Eiweiß	10
Kohlenhydrate	70



# Snacks

Du hast vergessen, dir etwas zu essen in die Schule mitzunehmen, und kaufst dir daher im Supermarkt ein verpacktes Bacon-Ei-Sandwich.

160 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 30

---

Eiweiß 15

---

Kohlenhydrate 35



# Snacks

Das Frühstück ist noch nicht lange her, aber schon wieder knurrt der Magen. Du löffelst selbst gemachten Naturjoghurt mit Erdbeeren.

150 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 5



# Snacks

Nach dem Essen hast du noch Appetit. Zum Nachtisch gönnst du dir eine Portion Milchreis mit Zucker und Zimt.

250 g

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 5

---

Eiweiß 10

---

Kohlenhydrate 40



# Snacks

Irgendwie bist du heute nicht gut drauf. Um dich aufzumuntern, machst du dir deine Lieblingspeise: Schokoladenpudding aus Puddingpulver.

150 g

## Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 5

---

Kohlenhydrate 30





# Getränke

# Getränke

Du trinkst ein Glas Mineralwasser.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 0



# Getränke

Ein trister, nasskalter Tag. Was gibt es da Schöneres als eine Tasse Kräutertee mit Zucker?

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	5



# Getränke

Du bist mit Freunden im Café und bestellst dir einen Milchkaffee.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 5



# Getränke

6.45 Uhr: Der Wecker reißt dich aus deinen Träumen. Du brauchst schnellstens einen großen Becher schwarzen Kaffee.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 0



# Getränke

Du trinkst ein Glas Apfelsaft.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 20



# Getränke

Du trinkst ein Glas Apfelschorle.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 15



# Getränke

Der Getränkevorrat im Kühlschrank neigt sich dem Ende zu. Aus dem Supermarkt holst du dir Apfelfruchtnektar und trinkst ein Glas.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 30



# Getränke

Gegen den Durst trinkst du ein Glas Fruchtnektar Orange. Das Tetra Pak hast du dir vorher im Supermarkt besorgt.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	30



# Getränke

Du trinkst ein Glas Orangensaft.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 15



# Getränke

Obst zum Trinken?  
Her mit dem Smoothie!

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 30



# Getränke

Du trinkst ein Glas Eistee.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 15



# Getränke

Du trinkst ein Glas Cola.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 20



# Getränke

Es ist ein heißer Tag und du hast Durst: Du trinkst ein Glas Zitronenlimonade.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 20



# Getränke

Um deinen Durst zu löschen,  
greifst du nach einem Glas  
Orangenlimonade.

200 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 20



# Getränke

Du hast gerade einen müden Punkt  
und trinkst deshalb einen  
Energy Drink.

250 ml

## Nährwerttabelle

Nährwerte in Gramm

---

Fett 0

---

Eiweiß 0

---

Kohlenhydrate 30





# Sport

Das Wetter ist schön und du willst dich bewegen. Deshalb gehst du im Park joggen (mittlere Geschwindigkeit).

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	30
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	350
------------------------------	-----



# Sport

Workouts für bestimmte Muskelpartien sind dein Ding. Heute trainierst du deinen Oberkörper 45 Minuten lang.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	45
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	135
------------------------------	-----



# Sport

Um zur Schule zu kommen,  
musst du 30 Minuten mit dem  
Fahrrad fahren.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	30
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	281
------------------------------	-----



# Sport

Du triffst dich mit einer Freundin für einen gemütlichen Spaziergang.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	30
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	109
------------------------------	-----



# Sport

Wöchentlich schwimmst du eine Stunde lang deine Bahnen und hast somit Bewegung für den ganzen Körper.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	60
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	600
------------------------------	-----



# Sport

Du machst mit deiner Familie  
eine zweistündige Wandertour  
durch den Wald.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	120
-------------------------------	-----

---

Kalorienverbrauch in kcal	700
------------------------------	-----



# Sport

It's Party-Time. Du gehst auf die Geburtstagsfeier deines besten Freundes und tanzt drei Stunden lang.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	180
-------------------------------	-----

---

Kalorienverbrauch in kcal	480
------------------------------	-----



# Sport

Du spielst im Garten 45 Minuten lang intensiv Federball.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	45
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	321
------------------------------	-----



# Sport

Du triffst dich mit Freunden zum Bowlen. Ihr habt die Bahn für zwei Stunden reserviert.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	120
-------------------------------	-----

---

Kalorienverbrauch in kcal	440
------------------------------	-----



# Sport

Heute spielst du ein komplettes Fußballmatch von 90 Minuten mit deinen Freunden.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	90
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	800
------------------------------	-----



# Sport

Du bist zwar kein Sportfreak,  
aber eine 60-minütige  
Fitnessstudioeinheit geht  
zwischendurch immer klar.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	60
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	480
------------------------------	-----



# Sport

Kampfsport hat dich schon immer interessiert, deshalb bist du auch in einem Judoverein. Heute steht ein zweistündiges Training an.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	120
-------------------------------	-----

---

Kalorienverbrauch in kcal	650
------------------------------	-----



# Sport

Das heutige Match findet  
bei euch im Basketball statt.  
Ihr spielt 90 Minuten.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	90
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	70
------------------------------	----



# Sport

Seit du klein bist, magst du Pferde und gehst ab und an reiten. Heute machst du einen 60-minütigen Ausritt.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	60
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	64
------------------------------	----



# Sport

Ruhe und Gelassenheit bekommst du durch einen 30-minütigen Yoga-Kurs.

## Aktivitätstabelle

Zeitliche Dauer in Minuten	30
-------------------------------	----

---

Kalorienverbrauch in kcal	60
------------------------------	----

