



Frühstück

Frühstück

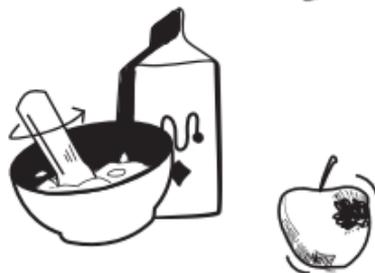
Du frühstückst wie die Franzosen:
Morgens genügt dir ein frisches
Croissant.

70 g

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	25
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	30



Frühstück

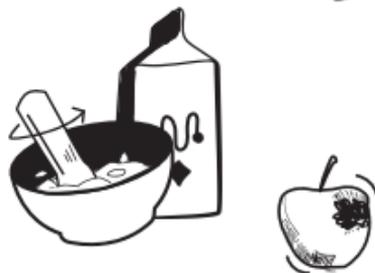
Dein Tag fängt herzhaft an:
mit einer Scheibe Graubrot und
einer Portion Rührei.

200 g

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	25
Eiweiß	23
Kohlenhydrate	23



Frühstück

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

140 g

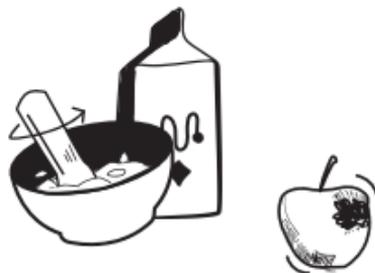
Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
------	---

Eiweiß	20
--------	----

Kohlenhydrate	45
---------------	----



Frühstück

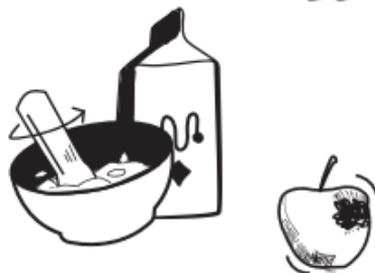
Für einen gesunden Start in den Tag
frühstückst du eine Portion Müsli
mit Milch.

150 g

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	5
Eiweiß	10
Kohlenhydrate	35



Frühstück

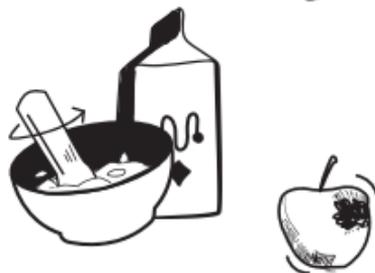
Du bist ein Morgenmuffel.
Eine Portion Cornflakes mit Milch
und Zucker hebt deine Laune.

150 g

Nährwertabelle

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

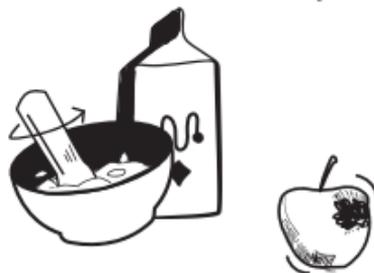
Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett 9

Eiweiß 12

Kohlenhydrate 40



Frühstück

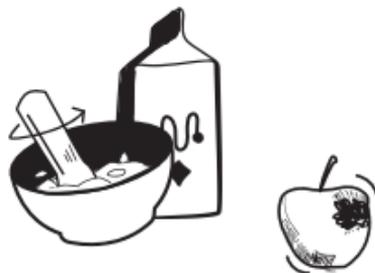
Um gestärkt in den Tag zu starten, isst du eine Portion Früchtemüsli mit fettarmem Joghurt und einer Banane dazu.

250 g

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	5
Eiweiß	11
Kohlenhydrate	60



Frühstück

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

150 g

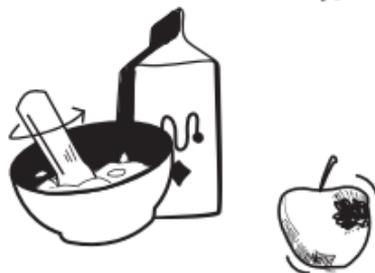
Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett 13

Eiweiß 21

Kohlenhydrate 47



Frühstück

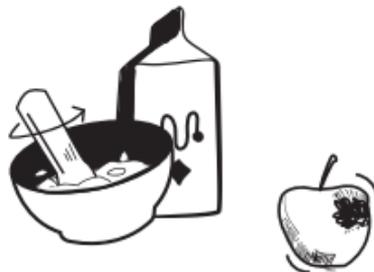
Du hast morgens meist noch keinen Hunger und trinkst dann lieber ein Glas Orangensaft.

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	1
Kohlenhydrate	17





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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwerttabelle

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

Nährwerttabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwerttabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	5
Eiweiß	30
Kohlenhydrate	65



Abendbrot

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

200 ml

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	35



Snacks

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

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	5
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	10



Snacks

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

250 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	10
Eiweiß	10
Kohlenhydrate	30



Snacks

Du bist im Café verabredet und bestellst dir einen Kakao.

200 ml

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	30
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	65



Snacks

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

80 g

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	20
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	40



Snacks

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

100 g

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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	60



Snacks

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

260 g

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	30
Eiweiß	10
Kohlenhydrate	60



Snacks

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

90 g

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	25



Snacks

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

80 g

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	25
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	40



Snacks

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

250 g

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	5
Kohlenhydrate	5



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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	5



Getränke

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

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	XX
Eiweiß	XX
Kohlenhydrate	XX



Getränke

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

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	0



Getränke

Du trinkst ein Glas Apfelsaft.

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	20



Getränke

Du trinkst ein Glas Apfelschorle.

200 ml

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	30



Getränke

Du trinkst ein Glas Orangensaft.

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	15



Getränke

Obst zum Trinken?
Her mit dem Smoothie!

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	1
Kohlenhydrate	30



Getränke

Du trinkst ein Glas Eistee.
200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	15



Getränke

Du trinkst ein Glas Cola.
200 ml

Nährwertabelle

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

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	20



Getränke

Der Durstlöcher vom Kiosk um die Ecke kommt dir gerade gelegen.

500 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	55



Getränke

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

200 ml

Nährwertabelle

Nährwerte in Gramm

Fett	0
Eiweiß	0
Kohlenhydrate	20



Getränke

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

250 ml

Nährwertabelle

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
<hr/>	
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
zwischen durch immer klar.

Aktivitätstabelle

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

Kalorienverbrauch in kcal	476
------------------------------	-----



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	648
------------------------------	-----



Sport

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

Aktivitätstabelle

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

Kalorienverbrauch in kcal	732
------------------------------	-----



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	62
------------------------------	----

