



Hur långt måste jag gå?

När du promenerar eller går förbränner du cirka 50 kcal per kilometer.

Ett äpple	1 km
Läsk (33 cl)	2,5 km
Glasstrut	5,5 km
Saltade jordnötter (1 dl)	9 km
Lösgodis (1 hg)	9,5 km
Dubbel hamburgare	11 km
Chokladkaka (100 g)	11 km
Pizza	16 km
Chips (200 g)	19 km

Testa dina matvanor, få hälsosamma matråd och recept på 1177.se

Källa: Mat och livsstil vid diabetes och övervikt, K Engström, M Engström.