

Figur 36. Kroppens energiforbrug.

Aktivitet	kJ/time
Basalstofskiftet 70 kg mand (hvile)	310
Basalstofskiftet 60 kg kvinde (hvile)	250
Sidde passivt fx se tv og læse	370 (300–500)
Stillestående arbejde fx opvask	530 (400–650)
Gang (3-3,5 km/t)	700 (500–950)
Rengøring	900 (550–1250)
Gymnastik	1300 (600–2800)
Ridning	1500 (750–2500)
Havearbejde	1800 (1000–2500)
Dans	1800 (1000–3000)
Brystsvømning	2000 (1000–2500)
Cykling (20 km/t)	2000 (1500–2500)
Tennis	2000 (1500–3000)
Gå op ad trapper	3000 (2500–3500)
Badminton, fodbold og basket (øvede)	3000 (2000–4000)
Løb (12 km/t)	3500 (3000–4000)
Langrend	3800 (2500–5500)
Løb (16 km/t)	4800 (4500–5100)