1 Ιανουαρίου 2023

Πόσο πρέπει να περπατήσετε για να κάψετε ένα μελομακάρονο

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα

Λίγο πριν φάτε τον τρίτο κουραμπιέ ή το τέταρτο μελομακάρονο, σκεφτείτε ότι για να κάψετε τις θερμίδες που σας παρέχουν ίσως πρέπει να περπατάτε ή να τρέχετε όλη μέρα! Δείτε γιατί

Ξέρετε ότι για να κάψετε ένα μελομακάρονο πρέπει να περπατήσετε για περίπου 50 λεπτά; Εάν προτιμάτε το τρέξιμο, θα χρειαστούν γύρω στα 20 λεπτά.

Δείτε πόσο πρέπει να περπατήσετε ή να τρέξετε για να κάψετε τις επιπλέον θερμίδες των γλυκών ή των φαγητών των εορτών και πάρτε τις αποφάσεις σας!

Μελομακάρονο
Θερμίδες: 150-200 ανά τεμάχιο
Για να τις κάψετε χρειάζεται: 50 λεπτά περπάτημα ή 20 λεπτά τρέξιμο

Κουραμπιές
Θερμίδες: 200-250 ανά τεμάχιο
Για να τις κάψετε χρειάζεται: 1 ώρα περπάτημα ή 25 λεπτά τρέξιμο

Δίπλα
Θερμίδες: 170-200 ανά τεμάχιο
Για να τις κάψετε χρειάζεται: 50 λεπτά περπάτημα ή 20 λεπτά τρέξιμο

Βασιλόπιτα
Θερμίδες:300-350 ανά μέτριο κομμάτι (~100γρ)
Για να τις κάψετε χρειάζεται: 1 ώρα και 20 λεπτά περπάτημα ή 40 λεπτά τρέξιμο

Γαλοπούλα ψητή
Θερμίδες: 190 ανά 100γρ

Για να τις κάψετε χρειάζεται: 45 λεπτά περπάτημα ή 20 λεπτά τρέξιμο

Γέμιση
Θερμίδες: 340 ανά φλιτζάνι
Για να τις κάψετε χρειάζεται: 1 ώρα και 20 λεπτά περπάτημα ή 40 λεπτά τρέξιμο

Χοιρινό στον φούρνο
Θερμίδες: 290 ανά 100γρ
Για να τις κάψετε χρειάζεται: 1 ώρα και 10 λεπτά περπάτημα ή μισή ώρα τρέξιμο

Πατάτες φούρνου
Θερμίδες: 300 ανά φλιτζάνι
Για να τις κάψετε χρειάζεται: 1 ώρα και 10 λεπτά περπατημα ή μισή ώρα τρέξιμο

Πηγή: ygeiamou.gr