

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