



# ILE *kcal* SPALA 30 MIN...

**K** kobieta o średniej  
masie ciała. 65kg

**M** mężczyzna o średniej  
masie ciała. 85kg

## PRAC DOMOWYCH

- K 48 kcal | M 64 kcal** - gotowanie
- K 65 kcal | M 85 kcal** - zmywanie
- K 65 kcal | M 85 kcal** - prasowanie
- K 107 kcal | M 139 kcal** - mycie okien
- K 114 kcal | M 148 kcal** - ścieranie kurzy
- K 146 kcal | M 190 kcal** - odkurzanie

## SPORTÓW ZESPOŁOWYCH

- K 130 kcal | M 169 kcal** - siatkówka
- K 185 kcal | M 240 kcal** - badminton
- K 260 kcal | M 338 kcal** - koszykówka
- K 260 kcal | M 338 kcal** - siatkówka plażowa
- K 286 kcal | M 372 kcal** - tenis ziemny
- K 292 kcal | M 380 kcal** - piłka nożna

## SPORTÓW WODNYCH

- K 97 kcal | M 126 kcal** - surfing
- K 162 kcal | M 211 kcal** - windsurfing
- K 178 kcal | M 231 kcal** - wodny aerobik
- K 188 kcal | M 244 kcal** - kajakarstwo
- K 227 kcal | M 295 kcal** - nurkowanie
- K 269 kcal | M 350 kcal** - pływanie

## AKTYWNOŚCI CARDIO I NA SIŁOWNI

- K 78 kcal | M 101 kcal** - spacer 3km/h
- K 81 kcal | M 105 kcal** - joga
- K 143 kcal | M 186 kcal** - wchodzenie po schodach
- K 146 kcal | M 190 kcal** - spacer 6km/h
- K 169 kcal | M 220 kcal** - aerobik
- K 185 kcal | M 240 kcal** - jazda na rolkach
- K 210 kcal | M 273 kcal** - podnoszenie ciężarów
- K 221 kcal | M 287 kcal** - jazda na rowerze
- K 250 kcal | M 325 kcal** - jogging 7km/h
- K 287 kcal | M 373 kcal** - skakanka
- K 341 kcal | M 443 kcal** - bieganie 10km/h
- K 383 kcal | M 498 kcal** - bieganie 12km/h

## SPORTÓW ZIMOWYCH

- K 195 kcal | M 253 kcal** - odśnieżanie
- K 227 kcal | M 295 kcal** - tyżwiarstwo
- K 227 kcal | M 295 kcal** - snowboarding
- K 237 kcal | M 308 kcal** - narciarstwo
- K 260 kcal | M 338 kcal** - alpinizm
- K 266 kcal | M 346 kcal** - narty biegówki

## SPORTÓW WALKI

- K 257 kcal | M 334 kcal** - taekwondo
- K 302 kcal | M 393 kcal** - boks
- K 325 kcal | M 422 kcal** - judo
- K 325 kcal | M 422 kcal** - karate
- K 350 kcal | M 455 kcal** - ju jitsu
- K 350 kcal | M 455 kcal** - MMA

## INNYCH AKTYWNOŚCI

- K 97 kcal | M 126 kcal** - taniec
- K 97 kcal | M 126 kcal** - kręgle
- K 97 kcal | M 126 kcal** - łowienie ryb
- K 130 kcal | M 169 kcal** - ping pong
- K 130 kcal | M 169 kcal** - jazda konna
- K 146 kcal | M 190 kcal** - golf



Edukacja Żywnościowa  
i Aktywność Fizyczna

[www.ezaf.pl](http://www.ezaf.pl)



Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia  
na lata 2021-2025

Opracowanie merytoryczne i graficzne: mgr Małgorzata Zielińska