

## ***La réalité sur une collation chips-liqueur***

### **Apport énergétique**

Sac de Doritos de 50g

- Calories = 260
- Lipides = 13g
- Saturés = 1,5g
- Trans = 0g
- Sodium = 360mg
- Glucides = 32g
- Protides = 3g

Cannette de 7up (355ml)

- Calories = 160
- Lipides = 0g
- Glucides = 43g
- Protides = 0g
- Sodium = 65mg

Total

- Calories = 420
- Lipides = 13g (14%)
- Glucides = 75g (83%)
- Protides = 3g (3%)
- Sodium = 425mg (21%)
- Vitamine A = 2%

**Pour arriver à dépenser 420 calories en faisant du jogging :**

44 kg = 71 minutes

60 kg = 52 minutes

**Poids : 44 kg**  
**Durée de l'activité : 30 minutes**

<b>Sport pratiqué</b>	<b>Calories perdues</b>
Marche lente	64
Marche soutenue	157
Jogging	177
Course endurance	291
Course rapide	390
Vélo / VTT	131
Monter les marches	337
gym	256
Tennis de table	236
Tennis / Badminton	145
Dance / Disco	221
Sports de glisse	198
Shopping / Course	81
Bowling / Pétanque	61
Sports de combat	233
Natation	207
Basket / Volley / HandBall	183
Station assise	26

**Poids : 60 kg**  
**Durée de l'activité : 30 minutes**

<b>Sport pratiqué</b>	<b>Calories perdues</b>
Marche lente	87
Marche soutenue	214
Jogging	242
Course endurance	397
Course rapide	532
Vélo / VTT	179
Monter les marches	460
gym	349
Tennis de table	321
Tennis / Badminton	198
Dance / Disco	302
Sports de glisse	270
Shopping / Course	111
Bowling / Pétanque	83
Sports de combat	317
Natation	282
Basket / Volley / HandBall	250
Station assise	36