

KALORIEGUIDE

KVINDER:

En stillesiddende kvinne:	ca. 1.500 - 2.000 kalorier pr. dag
En almindeligt aktiv kvinne:	ca. 2.000 - 2.500 kalorier pr. dag
En meget aktiv/sporty kvinne:	ca. 2.500 - 3.000 kalorier el. mere pr. dag

MÆND:

En stillesiddende mann:	ca. 2.000 - 2.500 kalorier pr. dag
En almindeligt aktiv mann:	ca. 2.500 - 3.000 kalorier pr. dag
En meget aktiv/sporty mann	ca. 3.000 - 4.000 kalorier el. mere pr. dag



KALORIEGUIDE

1 ananas (905 g)	= 452 kalorier
1 appelsin (131 g)	= 61 kalorier
1 avokado (201g)	= 321 kalorier
1 banan (118 g)	= 105 kalorier
1 blomme (66 g)	= 30 kalorier
50 blåbær (68 g)	= 38 kalorier
1 cantaloupemelon (552 g)	= 187 kalorier
1 kop cashewnødder (145 g)	= 801 kalorier
10 cherrytomater (170 g)	= 30 kalorier
1 citron (58 g)	= 16 kalorier
10 dadlaer (83 g)	= 234 kalorier
1 fersken (150 g)	= 58 kalorier
1 figen (50 g)	= 37 kalorier
1 grapefrugt (246 g)	= 102 kalorier
10 hindbær (19 g)	= 10 kalorier
1 honningmelon (1.000 g)	= 360 kalorier

1 iceberg salathoved (539 g)	= 75 kalorier
1 jordbær (12 g)	= 4 kalorier
1 kaki/sharon (168 g)	= 117 kalorier
1 kiwi, grøn (69 g)	= 42 kalorier
1 kiwi, gul (86 g)	= 51 kalorier
1 mandarin (88 g)	= 46 kalorier
1 kop mandler (143 g)	= 822 kalorier
1 mango (336 g)	= 201 kalorier
1 nektarin (142 g)	= 62 kalorier
1 papaja (350 g)	= 150 kalorier
1 pære (178 g)	= 101 kalorier
1 hoved romainesalat (626 g)	= 106 kalorier
1 stang selleri (40 g)	= 6 kalorier
1 squash (196 g)	= 33 kalorier
1 tomat (91 g)	= 16 kalorier
1 vandmelon (4.518 g)	= 1.355 kalorier
10 vindruer (49 g)	= 33 kalorier
1 æble (182 g)	= 94 kalorier

