

Spis en plade Marabou mens du går en tur på 20 kilometer!

Prisen for fastfood betales ikke kun i kroner og øre, det kræver også sved på panden!

Generelt gælder for fastfood, at de er de rene energibomber. Vidste du eksempelvis at en Big Mac indeholder 30-35 gram fedt? Det er da blot en hakkedreng med sund salat, brød og en sjat dressing?

Nej - de fleste produkter i fastfoodgenren indeholder alt for meget energi, og har generelt en alt for høj fedtenergiprocent. Enkelte produkter, som Thai-boks, Club-sandwich, diverse baguettes med kylling eller kalkun, kan dog erstatte madpakken i en snæver vending, da de både har en lav fedtenergiprocent og et acceptabelt fedtindhold.



Problemet med fastfood er imidlertid, at der jo sjældent, er nogen næringsdeklaration at støtte sig til, hvis man gerne vil vide lidt om produktet. Det samme gælder for forskellige chokolader, som undlader at deklarere indholdet. Da flødechokolade med nødder indeholder ca. 2.435 kJ pr. 100 gram, og har en fedtenergiprocent på ca. 60%, kunne man få den mistanke, at undladelsen Mmm....måske er med vilje!

I mine ubekymrede, og uoplyste, unge dage kunne jeg imidlertid nemt kværne en 200 grams plade af slagsen. De ca. 4.870 kJ, der følgelig kom indenbords, krævede, hvad der svarer til en 4-timers gåtur i rask tempo, hvorved jeg kunne nå ca. 20 km. Nu har jeg imidlertid aldrig været den store travler, så heldigvis havde mit fitnesscenter et løbebånd, hvor jeg til inspirerende musik, og med periodevis god udsigt, kunne forbrænde den kulinariske nydelse på ca. 1½ (halvanden) time. 1½ (halvanden) time på et løbebånd er dog stadig lang tid, og hvis du heller ikke er til "maraton-aktiviteter", så se i tabellen hvor lang tid det kræver, at forbrænde en junkfood frokost vs. en hjemmegjort madpakke. Et plausibelt argument for sundere madvaner, kunne da være, at man simpelthen ikke har tid til at spise usundt!

Personlig Træner Lisette Christiansen

Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk

	Kilojoule- og fedtindhold	"Forbrændingstid":			
		Mand		Kvinde	
Vægt:		80 kg.		60 kg.	
Aktivitet:		Løb	Gang	Løb	Gang
Dobbelt Whopper og en ½ (en halv) liter cola	4.558 kJ 52 g. fedt	1 t. 14 min.	3 t. 20 min.	1 t. 38 min.	4 t. 25 min.

Hvis du har for vane, at krydre tilværelsen med lidt mundgodt, så se her, hvor meget tid det kræver, hvis du eksempelvis plejer at komme 2 spiseskefulde dressing på salaten.

Produkt:	"Forbrændingstid" (selvom der er angivet halve minutter, skal du betragte tiderne som vejledende)			
	Mand, 80 kg.		Kvinde, 60 kg.	
	Løb	Gang	Løb	Gang
1 pose kartoffel chips	1 t. 15 min.	3 t. 22 min.	1 t. 39 min.	4 t. 28 min.
2 spsk. Creme Fraiche dressing	8½ (en halv) min.	23 min.	11½ (en halv) min.	31 min.
4 kopper kaffe med sukker og fløde	11 min.	29 min.	14 min.	39 min.
1 Magnum is	12½ (en halv) min.	34 min.	16½ (en halv) min.	45 min.
1 pose Matador Mix	23 min.	1 t. 2 min.	30½ (en halv) min.	1 t. 22 min.
1 glas rødvin	7½ (en halv) min.	20½ (en halv) min.	10 min.	27½ (en halv) min.
1 øl (alm. pilsner)	8½ (en halv) min.	23½ (en halv) min.	11½ (en halv) min.	31 min.
1 Fransk Hotdog	27½ (en halv) min.	1 t. 14 min.	36½ (en halv) min.	1 t. 38 min.

Husk at 2 glas vin indeholder ligeså meget energi som 100 g. oksesteg eller ca. 200 g. kartofler. Så med mindre du er parat til at reducere aftensmåltidet med denne mængde hver aften, så nøjes med at nyde en god vin en gang imellem.

Kilde: fitnews

Personlig Træner Lisette Christiansen Mobil : 2879 3121

ChrisCoaching

www.lisettechristiansen.dk