

## Tabel – Fra Kalorier til skridt – Skridtlængde 0,70 meter

Denne tabel gælder for personer med en Skridtlængde på 0.70 m = 0.0007 km.

Kalorieforbrug (kcal) = antal skridt x skridtlængde (km) x vægt (kg)

Antal skridt = Kalorier / skridtlængde (km) x vægt (kg)

Brød og kager, kiks og småkager

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Burgerbolle, 100 g	380	10857	9048	7755	6786	6032	5429	4935	4524	4176
Firkornsbrød, 100 g	247	7057	5881	5041	4411	3921	3529	3208	2940	2714
Fuldkornsbrød, 100 g	190	5429	4524	3878	3393	3016	2714	2468	2262	2088
Grovbolle, 43 g	112	3200	2667	2286	2000	1778	1600	1455	1333	1231
Gulerødsbrød, 1 skrive, 30 g	60	1714	1429	1224	1071	952	857	779	714	659
Rugkernebrød, 100 g	278	7943	6619	5673	4964	4413	3971	3610	3310	3055
Toastbrød, 1 skrive, 30 g	78	2229	1857	1592	1393	1238	1114	1013	929	857
Brownies, 100 g	410	11714	9762	8367	7321	6508	5857	5325	4881	4505
Chokoladecake, 100 g	500	14286	11905	10204	8929	7937	7143	6494	5952	5495
Drømmecake, 100 g	400	11429	9524	8163	7143	6349	5714	5195	4762	4396
Kannelsnegl, Kohlberg, 1 stk. (80 g)	296	8457	7048	6041	5286	4698	4229	3844	3524	3253
Mazarintærte, 100 g	450	12857	10714	9184	8036	7143	6429	5844	5357	4945
Muffins, 100 g	460	13143	10952	9388	8214	7302	6571	5974	5476	5055
Digestive, 100 g	450	12857	10714	9184	8036	7143	6429	5844	5357	4945
Chokoladekiks, 1 stk. (14 g)	66	1886	1571	1347	1179	1048	943	857	786	725
TUC Salt, 100 g	490	14000	11667	10000	8750	7778	7000	6364	5833	5385
Bastogne, Café au LU, 100 g	490	14000	11667	10000	8750	7778	7000	6364	5833	5385
Brune kager, 100 g	480	13714	11429	9796	8571	7619	6857	6234	5714	5275
Cookies med chocolate chip, 100 g	515	14714	12262	10510	9196	8175	7357	6688	6131	5659
Kammerjunkere, 100 g	500	14286	11905	10204	8929	7937	7143	6494	5952	5495
Pebernødder, 100 g	500	14286	11905	10204	8929	7937	7143	6494	5952	5495
Vanillekranse, 100 g	540	15429	12857	11020	9643	8571	7714	7013	6429	5934

### Chips

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
American Grill, 100 g	500	14286	11905	10204	8929	7937	7143	6494	5952	5495
Cheese & Onion, Pringels, 100 g	528	15086	12571	10776	9429	8381	7543	6857	6286	5802
Franske kartofler, 100 g	560	16000	13333	11429	10000	8889	8000	7273	6667	6154
Gammeldags flæskesvær, 100 g	617	17629	14690	12592	11018	9794	8814	8013	7345	6780
Microbølge popcorn, 100 g	474	13543	11286	9673	8464	7524	6771	6156	5643	5209
Original, Pringles, 100 g	540	15429	12857	11020	9643	8571	7714	7013	6429	5934
Peanutkugler, 100 g	512	14629	12190	10449	9143	8127	7314	6649	6095	5626
Tomatskruer, 100 g	471	13457	11214	9612	8411	7476	6729	6117	5607	5176

## Fisk

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Gravad laks i skiver, 100 g	188	5371	4476	3837	3357	2984	2686	2442	2238	2066
Makrel i tomat, 100 g	130	3714	3095	2653	2321	2063	1857	1688	1548	1429
Makrelsalat, 100 g	352	10057	8381	7184	6286	5587	5029	4571	4190	3868
Paneret rødspættefilet, 100 g	219	6257	5214	4469	3911	3476	3129	2844	2607	2407
Rejer i lage, 100 g	90	2571	2143	1837	1607	1429	1286	1169	1071	989
Rødspættefilet, 100 g	90	2571	2143	1837	1607	1429	1286	1169	1071	989
Røget makrel, 100 g	266	7600	6333	5429	4750	4222	3800	3455	3167	2923
Røget sild, 100 g	196	5600	4667	4000	3500	3111	2800	2545	2333	2154
Sild, marineret, 100 g	270	7714	6429	5510	4821	4286	3857	3506	3214	2967
Torskerogn, Bornholms, 100 g	100	2857	2381	2041	1786	1587	1429	1299	1190	1099
Tun i olie, konserver, 100 g	190	5429	4524	3878	3393	3016	2714	2468	2262	2088
Tun i vand, konserver, 100 g	111	3171	2643	2265	1982	1762	1586	1442	1321	1220

## Fjerkræ og Æg

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Hele kyllingeår med rygstykke, dybfrost, 100 g	230	6571	5476	4694	4107	3651	3286	2987	2738	2527
Lørdagskylling original, dybfrost, 100 g	170	4857	4048	3469	3036	2698	2429	2208	2024	1868
Ovnkylling, dybfrost, 100 g	170	4857	4048	3469	3036	2698	2429	2208	2024	1868
Røget kalkunbryst, 100 g	102	2914	2429	2082	1821	1619	1457	1325	1214	1121
æg, 100 g	154	4400	3667	3143	2750	2444	2200	2000	1833	1692

## Frugter og Bær

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Appelsin, 100 g	50	1429	1190	1020	893	794	714	649	595	549
Ananas, 100 g	55	1571	1310	1122	982	873	786	714	655	604
Avocado, 100 g	175	5000	4167	3571	3125	2778	2500	2273	2083	1923
Banan, 100 g	82	2343	1952	1673	1464	1302	1171	1065	976	901
Daddel, tørret, 100 g	302	8629	7190	6163	5393	4794	4314	3922	3595	3319
Fersken, 100 g	50	1429	1190	1020	893	794	714	649	595	549
Grape, 100 g	45	1286	1071	918	804	714	643	584	536	495
Netmelon, 100 g	27	771	643	551	482	429	386	351	321	297
Rosin, 100 g	332	9486	7905	6776	5929	5270	4743	4312	3952	3648
Vandmelon, 100 g	34	971	810	694	607	540	486	442	405	374
Vindrue, 100 g	78	2229	1857	1592	1393	1238	1114	1013	929	857
Æble, 100 g	51	1457	1214	1041	911	810	729	662	607	560
Blåbær, 100 g	53	1514	1262	1082	946	841	757	688	631	582
Brombær, 100 g	50	1429	1190	1020	893	794	714	649	595	549
Hindbær, 100 g	63	1800	1500	1286	1125	1000	900	818	750	692
Jordbær, 100 g	43	1229	1024	878	768	683	614	558	512	473

Kirsebær, 100 g	57	1629	1357	1163	1018	905	814	740	679	626
Solbær, 100 g	86	2457	2048	1755	1536	1365	1229	1117	1024	945
Stikkelsbær, 100 g	49	1400	1167	1000	875	778	700	636	583	538

### Grøntsager

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Agurk, 100 g	12	343	286	245	214	190	171	156	143	132
Blomkål, 100 g	32	914	762	653	571	508	457	416	381	352
Grønkål, 100 g	71	2029	1690	1449	1268	1127	1014	922	845	780
Gulerød, 100 g	41	1171	976	837	732	651	586	532	488	451
Hvidkål, 100 g	34	971	810	694	607	540	486	442	405	374
Kinakål, 100 g	20	571	476	408	357	317	286	260	238	220
Peberfrugt, rød, 100 g	33	943	786	673	589	524	471	429	393	363
Spinat, dybfrost, 100 g	25	714	595	510	446	397	357	325	298	275
Tomat, 100 g	28	800	667	571	500	444	400	364	333	308
Ærter, 100 g	81	2314	1929	1653	1446	1286	1157	1052	964	890

### Is

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Flødeis, Amerikaner, 1 stk. (75 g)	225	6429	5357	4592	4018	3571	3214	2922	2679	2473
Flødeis, Ananasstang, 1 stk (57 g)	74	2114	1762	1510	1321	1175	1057	961	881	813
Flødeis, Chokostang, 1 stk (47 g)	47	1343	1119	959	839	746	671	610	560	516
Flødeis, Daim, 1 stk. 47 g	136	3886	3238	2776	2429	2159	1943	1766	1619	1495
Flødeis, Isbåd, 1 stk. (99 g)	347	9914	8262	7082	6196	5508	4957	4506	4131	3813
Flødeis, Kæmpe Eskimo, lille 1 stk. (47 g)	141	4029	3357	2878	2518	2238	2014	1831	1679	1549
Flødeis, Kæmpe Eskimo, stor 1 stk. 65 g	182	5200	4333	3714	3250	2889	2600	2364	2167	2000
Flødeis, Københavnerstang, 1 stk. (62 g)	56	1600	1333	1143	1000	889	800	727	667	615
Flødeis, Maxi Classic, 1 stk. (59)	221	6314	5262	4510	3946	3508	3157	2870	2631	2429
Champagnebrus, 1 stk (33 g)	75	2143	1786	1531	1339	1190	1071	974	893	824
Filur, 1 stk. (52 g)	38	1086	905	776	679	603	543	494	452	418
Hvid kæmpelæske, 1 stk. (56 g)	67	1914	1595	1367	1196	1063	957	870	798	736

### Kød

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Bacon, 100 g	350	10000	8333	7143	6250	5556	5000	4545	4167	3846
Cocktailpølser, 100 g	286	8171	6810	5837	5107	4540	4086	3714	3405	3143
Engelsk bøf, 100 g	129	3686	3071	2633	2304	2048	1843	1675	1536	1418
Frikadeller, 100 g	267	7629	6357	5449	4768	4238	3814	3468	3179	2934

Grillpølser, 100 g	276	7886	6571	5633	4929	4381	3943	3584	3286	3033
Hakket oksekød 10%, 100 g	161	4600	3833	3286	2875	2556	2300	2091	1917	1769
Hakket oksekød 18%, 100 g	223	6371	5310	4551	3982	3540	3186	2896	2655	2451
Hakket svinekød 15%, 100 g	200	5714	4762	4082	3571	3175	2857	2597	2381	2198
Hakket svinekød 18%, 100 g	223	6371	5310	4551	3982	3540	3186	2896	2655	2451
Svinekotelet, 100 g	175	5000	4167	3571	3125	2778	2500	2273	2083	1923

#### Kødpålæg

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Baconpostej, 100 g	200	5714	4762	4082	3571	3175	2857	2597	2381	2198
Hamburgerryg, 100 g	110	3143	2619	2245	1964	1746	1571	1429	1310	1209
Kalkunfilet, 100 g	100	2857	2381	2041	1786	1587	1429	1299	1190	1099
Kyllinge leverpostej, 100 g	300	8571	7143	6122	5357	4762	4286	3896	3571	3297
Leverpostej, 100 g	125	3571	2976	2551	2232	1984	1786	1623	1488	1374
Rullepølse 100 g	120	3429	2857	2449	2143	1905	1714	1558	1429	1319
Salami, 100 g	460	13143	10952	9388	8214	7302	6571	5974	5476	5055

#### McDonald's

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Burger, Big Mac, 1 stk. (219 g)	497	14200	11833	10143	8875	7889	7100	6455	5917	5462
Burger, Cheesebruger, 1 stk (120 g)	301	8600	7167	6143	5375	4778	4300	3909	3583	3308
Burger, Hamburger, 1 stk. (106 g)	252	7200	6000	5143	4500	4000	3600	3273	3000	2769
Burger, McFeast, 1 stk. (249 g)	514	14686	12238	10490	9179	8159	7343	6675	6119	5648
Milkshake, chokolade, lille bæger (220 g)	265	7571	6310	5408	4732	4206	3786	3442	3155	2912
Pomfritter, lille portion, 82 g	238	6800	5667	4857	4250	3778	3400	3091	2833	2615
Pomfritter, mellem portion, 116 g	336	9600	8000	6857	6000	5333	4800	4364	4000	3692
Pomfritter, stor portion, 164 g	475	13571	11310	9694	8482	7540	6786	6169	5655	5220
Sodavand, Coca Cola, stor bæger, 500 g	220	6286	5238	4490	3929	3492	3143	2857	2619	2418

#### Mælk, kakao, fløde og Yoghurt

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Fløde 9%, 100 g	112	3200	2667	2286	2000	1778	1600	1455	1333	1231
Fløde 38%, 100 g	357	10200	8500	7286	6375	5667	5100	4636	4250	3923
Kakaodrik, Toms, 100 g	370	10571	8810	7551	6607	5873	5286	4805	4405	4066
Kakaoletmælk, 100 g	71	2029	1690	1449	1268	1127	1014	922	845	780
Kakaoskummet-	60	1714	1429	1224	1071	952	857	779	714	659

mælk, Matilde, 100 g										
Letmælk, 100 g	45	1286	1071	918	804	714	643	584	536	495
Minimælk, 100 g	38	1086	905	776	679	603	543	494	452	418
Piskefløde, 100 g	357	10200	8500	7286	6375	5667	5100	4636	4250	3923
Skummetmælk, 100 g	33	943	786	673	589	524	471	429	393	363
Sødmælk, 100 g	64	1829	1524	1306	1143	1016	914	831	762	703
Cheasy, jordbær/rabarber, 1 stk. 150 g	107	3057	2548	2184	1911	1698	1529	1390	1274	1176
Mini Meal, vanilje/hindbær/solbær, 1 stk 165 g	204	5829	4857	4163	3643	3238	2914	2649	2429	2242
Økologisk yoghurt med appelsin, 100 g	78	2229	1857	1592	1393	1238	1114	1013	929	857

### Nødder og kerner

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Hasselnød, 100 g	650	18571	15476	13265	11607	10317	9286	8442	7738	7143
Cashewnød, 100 g	612	17486	14571	12490	10929	9714	8743	7948	7286	6725
Pistacienød, 100 g	644	18400	15333	13143	11500	10222	9200	8364	7667	7077
Valnød, 100 g	655	18714	15595	13367	11696	10397	9357	8506	7798	7198

### Olier og margariner og smør

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Ekstra jomfru olivenolie med hvidløg, 100 g	900	25714	21429	18367	16071	14286	12857	11688	10714	9890
Margarine, Becel, 100 g	649	18543	15452	13245	11589	10302	9271	8429	7726	7132
Olivenolie, 100 g	900	25714	21429	18367	16071	14286	12857	11688	10714	9890
Rapsolie, 100 g	900	25714	21429	18367	16071	14286	12857	11688	10714	9890
Solsikkeolie	900	25714	21429	18367	16071	14286	12857	11688	10714	9890
Stegemargarine, 100 g	730	20857	17381	14898	13036	11587	10429	9481	8690	8022
Smør, 100 g	717	25714	21429	18367	16071	14286	12857	11688	10714	9890
Kærgården original, 100 g	617	17629	14690	12592	11018	9794	8814	8013	7345	6780
Kærgården 20% mindre fedt, 100 g	536	15314	12762	10939	9571	8508	7657	6961	6381	5890

### Oste

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Castelo Blue, Arla, 100	433	12371	10310	8837	7732	6873	6186	5623	5155	4758
Cheasy skiveost 13%, 100 g	231	6600	5500	4714	4125	3667	3300	3000	2750	2538
Mellemlagret skiveost 30+, 100 g	279	7971	6643	5694	4982	4429	3986	3623	3321	3066
Ostehaps, Lillebror, 1 stk, 18 g	54	1543	1286	1102	964	857	771	701	643	593

### Pasta og Ris

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Lasagne, ukogt, 100 g	339	9686	8071	6918	6054	5381	4843	4403	4036	3725
Parboiled ris i kogepose, ukogt, 100 g	349	9971	8310	7122	6232	5540	4986	4532	4155	3835
Penne, ukogt, 100 g	360	10286	8571	7347	6429	5714	5143	4675	4286	3956
Protein pasta ris, ukogt, 100 g	320	9143	7619	6531	5714	5079	4571	4156	3810	3516
Spaghetti, ukogt, 100 g	339	9686	8071	6918	6054	5381	4843	4403	4036	3725

### Slik og Chokolade

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Haribo, Ferskner, 1 pose (90 g)	329	9400	7833	6714	5875	5222	4700	4273	3917	3615
Haribo, Labre larver, 1 pose (90 g)	315	9000	7500	6429	5625	5000	4500	4091	3750	3462
Haribo, Matador Mix, 1 pose (85 g)	288	8229	6857	5878	5143	4571	4114	3740	3429	3165
Haribo, Matador Mix, 1 pose (100 g)	339	9686	8071	6918	6054	5381	4843	4403	4036	3725
Haribo, Matador Mix, 1 pose (250 g)	848	24229	20190	17306	15143	13460	12114	11013	10095	9319
Katjes, Salte fisk, 100 g	345	9857	8214	7041	6161	5476	4929	4481	4107	3791
Malaco, Brio karamel, 100 g	370	10571	8810	7551	6607	5873	5286	4805	4405	4066
Malaco, Familie Guf, 100 g	360	10286	8571	7347	6429	5714	5143	4675	4286	3956
Malaco, Franske saltpastiller, 100 g	340	9714	8095	6939	6071	5397	4857	4416	4048	3736
Malaco, Skipper's pipe, 100 g	275	7857	6548	5612	4911	4365	3929	3571	3274	3022
Blomme i Madeira, 100 g	490	14000	11667	10000	8750	7778	7000	6364	5833	5385
Chokoladepålæg, lys, 100 g	530	15143	12619	10816	9464	8413	7571	6883	6310	5824
Chokoladepålæg, mørk, 100 g	505	14429	12024	10306	9018	8016	7214	6558	6012	5549
Cognac brød, 100 g	515	14714	12262	10510	9196	8175	7357	6688	6131	5659
Digestive, Marabou, 100 g	530	15143	12619	10816	9464	8413	7571	6883	6310	5824
Flødebolle, 1 stk., 18 g	78	2229	1857	1592	1393	1238	1114	1013	929	857
Gaveæske, Anthon Berg, 100 g	530	15143	12619	10816	9464	8413	7571	6883	6310	5824
Guld barre karamel, 1 lille plade, 45 g	250	7143	5952	5102	4464	3968	3571	3247	2976	2747
Guld barre karamel, 1 stor plade, 200 g	1110	31714	26429	22653	19821	17619	15857	14416	13214	12198
Marcipan brød, 100 g	540	15429	12857	11020	9643	8571	7714	7013	6429	5934
Nutella, 100 g	530	15143	12619	10816	9464	8413	7571	6883	6310	5824

### Sodavand og Juice

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Coca Cola, 100 ml	42	1200	1000	857	750	667	600	545	500	462
Coca cola light, 100 ml	0,4	11	10	8	7	6	6	5	5	4
Coca cola zero, 100 ml	0,3	9	7	6	5	5	4	4	4	3
Fanta, 100 ml	50	1429	1190	1020	893	794	714	649	595	549
Rød vand, Coop, 100 ml	40	1143	952	816	714	635	571	519	476	440
Sprite, 100 ml	42	1200	1000	857	750	667	600	545	500	462
Sprite zero, 100 ml	1,2	34	29	24	21	19	17	16	14	13
Appelsinjuice, 100 g	40	1143	952	816	714	635	571	519	476	440

### Vin og Øl

Levnedsmiddel	Kalorier	50 kg	60 kg	70 kg	80 kg	90 kg	100 kg	110 kg	120 kg	130 kg
Hvidvin, alkoholfri, 100 g	23	657	548	469	411	365	329	299	274	253
Hvidvin, tør, 100 g	67	1914	1595	1367	1196	1063	957	870	798	736
Portvin, 100 g	153	4371	3643	3122	2732	2429	2186	1987	1821	1681
Rosévin, 100 g	71	2029	1690	1449	1268	1127	1014	922	845	780
Rødvin, 100 g	73	2086	1738	1490	1304	1159	1043	948	869	802
Øl, Tuborg, 4,6%, 1 flaske, 0,33 l	125	3571	2976	2551	2232	1984	1786	1623	1488	1374