

	VALOR CALORICO	TIEMPO DE COMPENSACION (en minutos)	
		ANDANDO	CORRIENDO
UN ZUMO DE NARANJA	120	25	13
BOCADILLO DE JAMON Y ACEITE	550	110	61
UNA TAPA DE ENSALADILLA RUSA	200	40	22
UN PINCHO DE TORTILLA (100 grs)	200	40	22
10 COLINES O PIQUITOS	70	14	8
UNA COCACOLA NORMAL	150	30	16
UNA CERVEZA (LATA DE 33)	132	26	14
UNA COPA DE VINO	70	14	8
UNA COPA DE CAVA	55	11	6
COMBINADO (ALCOHOL + REFRESCO)	300	60	33
UN DONUT	200	40	22
UN CROISSANT	230	46	25
UNA HAMBURGUESA (MC DONALD O BURGUER KING)	750	150	83
PATATAS FRITAS MEDIANAS MC DONALD-BURGUER KING	310	62	34
PATATAS FRITAS(Matutano o similar bolsa pequeña 45 grs)	260	52	28
HELADO TIPO MAGNUM	280	56	31
UN BOMBON	90	18	10
RACION EXTRA DE VERDURAS O ENSALADA	100 + 100 de aceite	40	22
EXTRA ATUN EN ENSALADA	150	30	17
UNA PIEZA DE FRUTA EXTRA	50 - 70	14	7
CUCHARADA EXTRA DE MAYONESA	100	20	11
CUCHARADA EXTRA DE MAYONESA BAJA EN CALORIAS	57	11	6