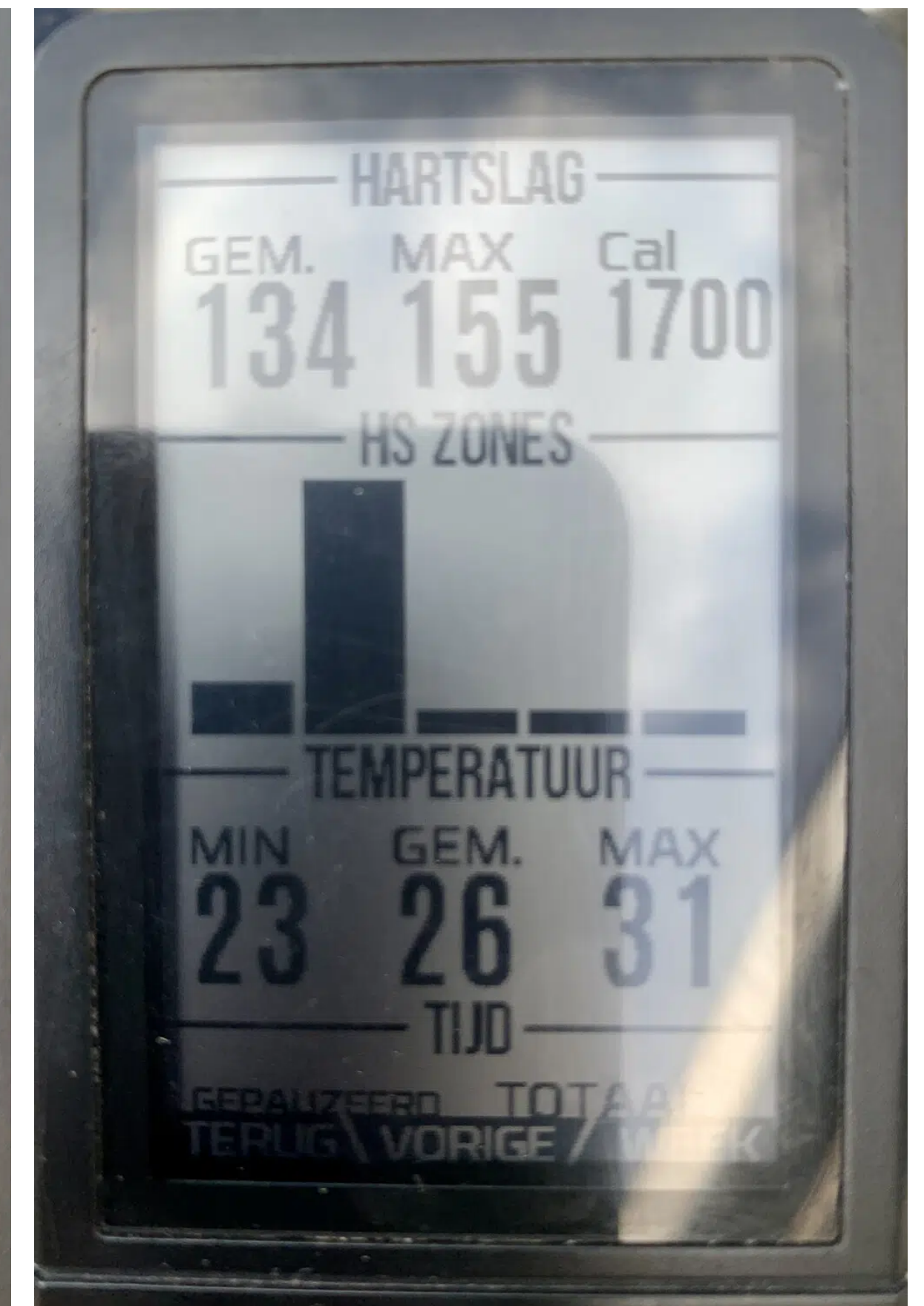


# Afvallen door sporten

Rekenen maar .....

# Hoeveel val je af van?:

- Rit op de racefiets 75 km
- Tijd 2 uur 45 minuten
- Gemiddelde snelheid 27.3 km/u
- Gemiddeld geleverd vermogen 175 Watt
- Verbruikt 1700 kCal



# Aannames

- Onderweg drink je alleen water (om vochtverlies te compenseren)
- Tijdens en na deze fietsrit eet je niets extra's
- Je metabolisme tijdens deze fietsrit draait voor 80% op “vetverbranding” (vetzuroxidatie) en voor 20% op koolhydraatoxidatie

# Omrekenen en Calorische waarden

- 1 Watt = 1 Joule per seconde = 0.8598 Kcal per uur
- 1 cal = 4.19 Joule / 1 kcal = 4.19 kJoule

Eén gram koolhydraat levert gemiddeld 4 kcal (17 kJoule) **energie**.

Eén gram eiwit levert gemiddeld 4 kcal (17 kJoule) **energie**.

Eén gram vet levert gemiddeld 9 kcal (38 kJoule) **energie**.

Eén gram alcohol levert gemiddeld 7 kcal (29 kJoule) **energie**.

Eén kg menselijk vetweefsel bevat gemiddeld 7700 kcal (32238 kJoule) aan **energie**.