

# Come bruciare le calorie dei piatti che ami

{pb-share}



{pb-buttons}

## INDICE

■ [Smaltire il cibo in eccesso non è facile](#)

■ [Pedalare la pizza](#)

■ [Camminare le lasagne](#)

■ [Nuotare la crostata](#)

■ [Pulizie per bucatini all'amatriciana](#)

■ [Zumba per patatine fritte](#)

■ [Yoga per parmigiana di melanzane](#)

■ [Giardinaggio per salame](#)

■ [Tennis per tortellini](#)

■ [Aquagym per cheeseburger](#)

■ [Leggi anche](#)

## Smaltire il cibo in eccesso non è facile

Per non ingrassare devi mangiare **tanto quanto consumi**, cioè introdurre l'energia per i tuoi organi vitali e quella che ti serve per muoverti (non di più!). Il tuo corpo non spreca energia, tende anzi ad immagazzinare le calorie che non consuma, per esempio trasforma i **carboidrati** in eccesso in grassi (trigliceridi) di deposito.

## Pedalare la pizza

Una **pizza margherita** di media grandezza apporta circa 700 kcal (pasta, mozzarella, **olio**). Per consumare\* tutta questa energia (calorie), dovresti **andare in bicicletta** a 10 km/h per quasi 3 ore (175' - 4 kcal/minuto). A 20 km/h di pedalata, in media, l'energia necessaria raddoppia (8 kcal/minuto). **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Camminare le lasagne

Una porzione di **lasagne alla bolognese** (ragù, besciamella, Grana Padano DOP) apporta circa 650 kcal. Per consumare\* le calorie di questo piatto, dovresti **camminare** a 4 km/h per più di 4 ore (250' - 2,6 kcal/minuto) o correre a 8 km/h per circa un'ora e mezza (90-

95'), consumando in media 7 kcal al minuto. **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Nuotare **la crostata**

Una fetta di **crostata alla frutta** (pasta frolla, crema, frutta) apporta circa 450 kcal. Per consumarle\* una donna dovrebbe **nuotare** a stile libero, con un'**intensità media**, per più di un'ora e un quarto (74' - 6,1 kcal/minuto). Un uomo, invece, può consumarle nuotando per 55 minuti (8,2 kcal/minuto). **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Pulizie per **bucatini all'amatriciana**

Per consumare\* una porzione (80g) di bucatini all'amatriciana (**pomodoro**, guanciale, olio, pecorino o Grana Padano DOP), che apporta circa 670 kcal, una donna dovrebbe fare le pulizie o le **facende di casa** per circa 4 ore (216' - 3,1 kcal/minuto). Un uomo, invece, dovrebbe imbiancare le pareti di casa per oltre 2 ore (126' - 5,3 kcal/minuto). **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Zumba per **patatine fritte**

Per consumare\* una porzione (80g) di bucatini all'amatriciana (**pomodoro**, guanciale, olio, pecorino o Grana Padano DOP), che apporta circa 670 kcal, una donna dovrebbe fare le pulizie o le **facende di casa** per circa 4 ore (216' - 3,1 kcal/minuto). Un uomo, invece, dovrebbe imbiancare le pareti di casa per oltre 2 ore (126' - 5,3 kcal/minuto). **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Yoga per **parmigiana di melanzane**

Una porzione di parmigiana di melanzane (melanzane, mozzarella, Grana Padano DOP, olio) apporta circa 450 kcal, **qui** la ricetta per la versione light. Per consumare\* queste calorie dovresti fare yoga ad alta intensità per circa 2 ore (120' - 3,7 kcal/minuto), oppure stirare o lavare i piatti per quasi 4 ore (225' - 2 kcal/minuto). **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Giardinaggio per **salame**

100 grammi di salame tipo cacciatore apportano circa 425 Kcal: per consumarle\* dovresti fare 2 ore di giardinaggio (120' - 3,5 kcal/minuto). Se con il salame mangi anche 50g di **pane** (una rosetta apporta 85 kcal), dovresti curare il tuo giardino per più di 2 ore e mezza (ca.145'). **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Tennis per **tortellini**

Un piatto di **tortellini in brodo** insaporito con una spolverata di Grana Padano DOP grattugiato apporta circa 850 Kcal: questa pietanza non si mangia tutti i giorni, ma per consumare\* tutte queste calorie dovresti **giocare a tennis** per circa 2 ore (121' - 7 kcal/minuto). In alternativa, si potrebbe lavorare al computer per più di 10 ore (650' - 1,3 kcal/minuto)! **Per saperne di più sulle calorie.**

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

## Aquagym per **cheeseburger**

Un cheeseburger classico (pane, hamburger di carne bovina, sottiletta, salse) apporta in media 304 calorie, cioè più di una porzione di **budino alla ricotta**. Per consumarle\* dovresti praticare aquagym per circa un'ora e 45 minuti (87' - 3,5 kcal/minuto). Per saperne di più sulle calorie **clicca qui**, oppure **qui** per ottenere gratis un programma di dimagrimento personalizzato che ti indica quante calorie devi introdurre ogni giorno per rispettare il tuo bilancio energetico, restare in forma e in salute.

\*Consumo medio in chilocalorie per una donna di 55 Kg. Per un uomo di 75 Kg, le kcal consumate vanno aumentate di circa il 20%.

# Leggi anche

{article-slider}

## **AVVERTENZE**

Tutte le raccomandazioni e i consigli presenti in questo articolo hanno esclusivamente scopo educativo ed informativo e si riferiscono al tema trattato in generale, pertanto, non possono essere considerati come consigli o prescrizioni adatte al singolo individuo, il cui quadro clinico e condizioni di salute possono richiedere un differente regime alimentare. Le informazioni, raccomandazioni e i consigli sopracitati non vogliono essere una prescrizione medica o dietetica, pertanto il lettore non deve, in alcun modo, considerarli come sostitutivi delle prescrizioni o dei consigli dispensati dal proprio medico curante.