Activiteit in Kcal / per kg lichaamsgewicht / per uur

Aerobics	7,3
Aquarobics	5,5
Badminton	5,5
Basketbal	8,5
Biljart	2,5
Boksen - Sparren	8,5
Boksen - Wedstrijd	13
Boogschieten	4,3
Darten	2,5
Diepzeeduiken	12,0
Fietsen - lichte inspanning (16 - 19 km/uur)	6,8
Fietsen - rustig (< 16 km/uur)	4,0
Fietsen - stevig (16 - 22 km/uur)	8,0
Fietsen - wedstrijd	12,5
Fitness	5,5
Golfen	5
Hockey	7,8
Judo	10,3
Kanoën - Snel	7
Kanoën - Vrije tijd	3
Klimmen	7,5
Langlaufen	7,0
Langlaufen - glijden	8,5
Langlaufen - wandelen op helling	16,5
Lopen - 3'30" per km	17,5
Lopen - 4' per km	15
Lopen - 4'30" per km	13,5
Lopen - 5'30" per km	12,5
Lopen - 6' per km	11,5
Lopen - 7'30" per km	8
Paardrijden - In draf	6,5
Paardrijden - In galop	8,0
Paardrijden - Stapvoets	2,5
Padel	6,4
Schaatsen	7,0
Skiën	7,0
Squash	7,3
Tafeltennis	4,0
Tennis algemeen	7,3
Touwspringen - 125/min	10,5
Touwspringen - 80/min	10
Turnen	3,8
Veldhockey	8,0
Veldlopen	10,0
Voetbal	9,0

Volleybal	3,0
Wandelen (gemiddelde snelheid)	5,0
Zwemmen - Borstcrawl langzaam	8,0
Zwemmen - Borstcrawl voluit	11,0
Zwemmen - Rugslag	10,0
Zwemmen - Schoolslag	10,0