

Pengambilan Kalori dan Penggunaan Tenaga

Teh tarik + roti canai

420 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Berjoging	60 minit



Nasi lemak + ayam goreng

690 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Menggunakan Treadmill	1 jam 15 minit



Nasi tomato

600 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Berjalan Kaki	3 jam



Nasi beriani

830 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Bermain Golf	3 jam



Nasi goreng

600 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Lompat Tali	60 minit



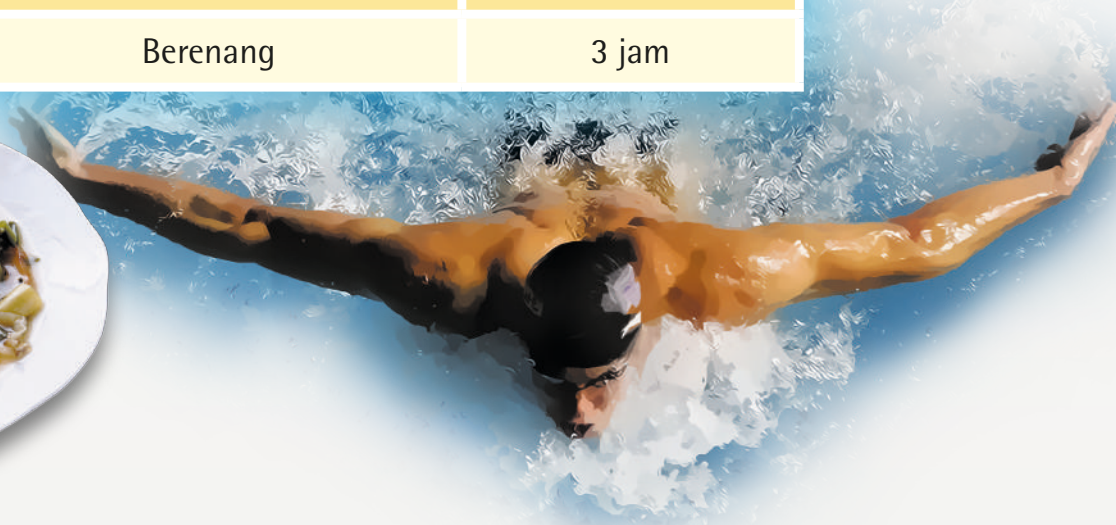
Kuetiau goreng

670 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Menggosok Pakaian	4 jam 50 minit



Char kuetiau

730 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Berenang	3 jam



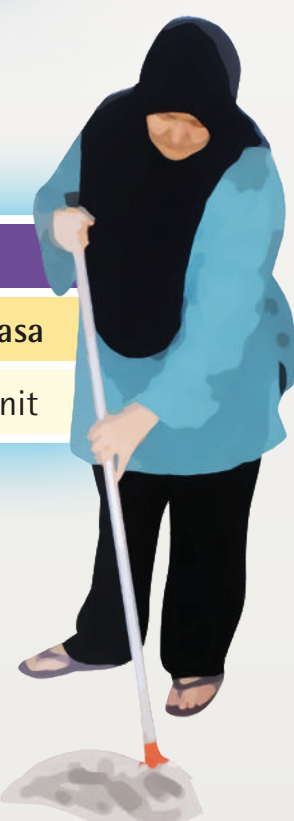
Mi goreng

580 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Bermain Bola Sepak	1 jam 25 minit



Mi kari

450 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Mengemop Lantai	2 jam 9 minit



Burger special

370 kcal	Aktiviti Fizikal	
	Jenis Aktiviti	Tempoh Masa
	Bermain Badminton	1 jam 20 minit

