



# Energie in - Energie uit

Voldoende lichaamsbeweging en gezonde voeding zijn belangrijk om een gezond gewicht te verkrijgen en te behouden. **Hiermee kunt u het risico op kanker verlagen!**

	<b>Om de calorieën te verbranden van:</b>  2 croissants met jam 580 kcal		<b>Moet u zó lang stevig wandelen:</b>  122 minuten
	2 lepels tarwevlokken, een geprakte banaan en een scheutje halfvolle melk 290 kcal		61 minuten
	Sandwich garnalensalade met mayonaise, zakje chips en een blikje cola 670 kcal		140 minuten
	Sandwich vetarme kipsalade, een handjevol cherrytomaten en een fruitsmoothie 445 kcal		93 minuten
	Candybar 260 kcal		55 minuten
	Magere yoghurt en een appel 117 kcal		25 minuten
	2 medium pizzapunten pepperoni 710 kcal		150 minuten
	2 medium vegetarische pizzapunten en een salade met gezonde dressing 572 kcal		121 minuten

Gemiddeld aantal kilocalorieën per dag: vrouwen 2.000, mannen 2.500, afhankelijk van leeftijd en lichaamsbeweging. De berekening van het aantal calorieën en het aantal minuten wandelen is gebaseerd op een persoon met een gewicht van 65 kg.

## Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds (WCRF NL)

Leidseplein 33-2 hoog  
Postbus 15444  
1001 MK Amsterdam

Tel: 020 344 9595  
Website: [www.wcrf.nl](http://www.wcrf.nl)  
E-mail: [informatie@wcrf.org](mailto:informatie@wcrf.org)



HET WERELD KANKER ONDERZOEK FONDS MAAKT DEEL UIT VAN HET INTERNATIONALE WORLD CANCER RESEARCH FUND (WCRF) NETWERK



Wereld Kanker  
Onderzoek Fonds

## Geef kanker geen kans