

ตารางการเผาผลาญแคลอรี

กิจกรรม	แคลอรี/นาทึ่/ปอนด์			แคลอรี/ชั่วโมง/150 ปอนด์		
ยืน	.034			305		
แบดมินตัน ปานกลาง เร็ว	.039	.065		350	585	
บาสเกตบอล ปานกลาง สูง	.047	.066		420	595	
เบสบอล ในสนาม-นอกสนาม ผู้ขว้าง	.031	.039		280	350	
ปั่นจักรยาน ช้า (5 ไมล์ต่อ ชม.) ปานกลาง (10 ไมล์ต่อ ชม.) เร็ว (13 ไมล์ต่อ ชม.)	.025	.050	.072	225	450	650
โบว์ลิ่ง	.028			255		
เพาะกาย โดยทั่วไป	.045			405		
เรือพาย 2.5 ไมล์ต่อ ชม. 4.0 ไมล์ต่อ ชม.	.023	.047		210	420	
เต้นรำ ช้า ปานกลาง เร็ว	.029	.045	.064	260	405	575
ฟันดาบ ปานกลาง เร็ว	.033	.057		300	515	

ตารางการเผาผลาญแคลอรี

กิจกรรม	แคลอรี/นาทึ่/ปอนด์		แคลอรี/ชั่วโมง/150 ปอนด์	
ตกปลา	.016		145	
ฟุตบอล (อเมริกันฟุตบอล)	.040		360	
ทำสวน	.024		220	
ทำสวน – ถอนวัชพืช	.039		260	
ตีกอล์ฟ	.029		260	
ยิมนาสติก เบา น้ก	.022	.056	200	505

แฮนด์บอล	.063	570
เดินทางไกล	.042	375
ปีนเขา	.042	540
ชุด, ถาก, ปลุกพืช	.031	280
ขี่บนหลังม้า เดิน ริ่ง เหยาะ ควบ, ริ่งห่อ	.019 .046 .067	175 415 600

หมายเหตุ

1 ปอนด์	เท่ากับ	0.454 กิโลกรัม
150 ปอนด์	เท่ากับ	68.1 กิโลกรัม
1 ไมล์	เท่ากับ	1.6093 กิโลเมตร