

Posten 3

- Nach Energiegehalt/Portion ordnen
- würfeln (6x pro Posten):

1 = 10 Liegestützen
2 = 20 Liegestützen
3 = 30 Liegestützen
4 = 40 Liegestützen
5 = 50 Liegestützen
6 = 60 Liegestützen

- entsprechende Anzahl Liegestützen ausführen

Schokolade - 1 Reihe



Reiswaffel - 1 Stück



Basler Läckerli - 3 Stück



1 - Reiswaffel - 33 kcal

3 - Basler Lächerli - 100 kcal

2 - Schokolade - 94 kcal

Berliner - 1 Stück



Appenzeller Biberli - 1 Stück



Kägi fret - 50 g



5 - Appenzeller Biberli 275 kcal

4 - Berliner - 220 kcal

6 - Kägi fret - 280 kcal