

## Posten 6

- Nach Energiegehalt (kcal/100 g) ordnen
- würfeln (6x pro Posten):

1 = 40 Sit ups

2 = 32 Sit ups

3 = 26 Sit ups

4 = 16 Sit ups

5 = 8 Sit ups

6 = 4 Sit ups

- entsprechende Anzahl Seitliegestütz (je links und rechts) ausführen

## Magerquark



## Joghurt nature



## Hüttenkäse



1 - Magerquark - 60 kcal/100 g

3 - Hüttenkäse - 86 kcal/100 g

2 - Joghurt nature - 69 kcal/100 g

Feta



Tomme



Appenzeller Käse



5 - Tomme - 247 kcal/100 g

4 - Feta - 239 kcal/100 g

6 - Appenzeller Käse - 393 kcal/100 g