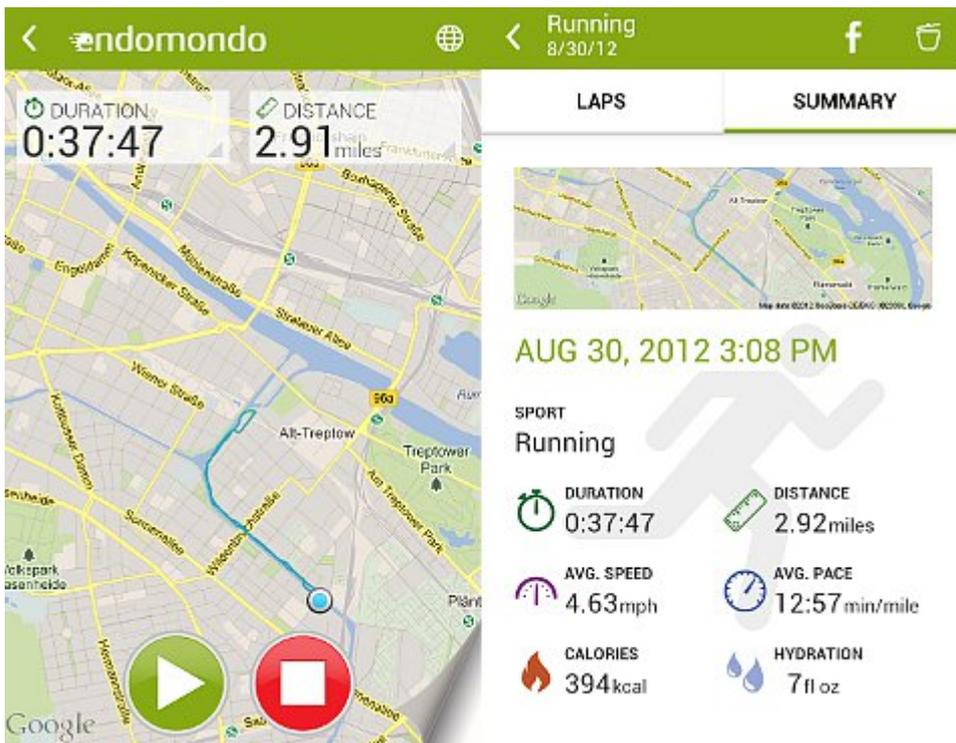


# Nur 394 kcal, Endomondo?



Für Attentäter und Assassines: Hier ist meine Laufstrecke. Heute war es jedoch tropisch schwül, und ich bin erstens viel zu spät losgelaufen, war zweitens noch ziemlich unfit (gestern Kneipe) und bin drittens total langsam getrabt. Immerhin bin ich bis zum Schluss durchgelaufen, ohne schlapp zu machen.

Ich soll [2200 kcal](#) am Tag zu mir nehmen, wird mir [vorgerechnet](#). Wenn ich mich gar nicht bewegte, verbrauchte ich 1861 kcal.

Nur 394 [Kilokalorien](#) verbraucht? Das ist ja ein ganzer [Kuchen](#) aus Käse, Schinken und Oliven (das Rezept hört sich lecker an). [Oder auch](#): Gefüllte Brötchen mit Pilzen und Tomaten, Hähnchenkeulen a la Orange mit Gemüse, Seezungenröllchen mit grünen Bohnen, Paprika-Reis-Wraps, Seeteufel auf Creme-Spinat, Makkaroni a la Putanesca, Hühnchen Oriental mit Sojasprossen, Kartoffel-Käse-Plätzchen, Gemüselasagne mit Ziegenkäse, Tallarines mit Hühnchen und Rosinen...ahhhhh. Ich habe Hunger!!!!

Dieses [Endomondo](#) ist ein App (ein Zusatzprogramm) für ein Smartphone. Es spioniert einen zwar aus, aber die Features sind lustig. Wie messen die denn meine „Hydradition“ – und was ist das?