

Errechne Deinen eigenen täglichen Kalorienbedarf (Gesamtenergieumsatz)

Schritt 1: Körpergewicht

Mein **aktuelles Körpergewicht** beträgt (Am Morgen auf nüchternen Magen gewogen):

Schritt 2: Dein täglicher Grundumsatz

Täglicher Grundumsatz = $24\text{kcal} \times$ _____ (Dein Körpergewicht)

Dein täglicher Grundumsatz beträgt: _____ Kilokalorien

Der Grundumsatz beschreibt die Energie, welche der Körper ohne körperliche Tätigkeit benötigt, um seine lebensnotwendigen Prozesse reibungslos auszuführen.

Schritt 3: Dein täglicher Leistungsumsatz

| Tätigkeit | Beispiel | Energiebedarf pro kg Körpergewicht pro Stunde | Alternativ |
|-----------------|----------------------------------|---|-----------------------|
| Leichte Arbeit | Lehrer, Büroarbeit | 0.1 – 1 kcal/kg pro h | 1/3 des Grundumsatzes |
| Mittlere Arbeit | Hausfrau, Landwirt | 1 – 2 kcal/kg pro h | 2/3 des Grundumsatzes |
| Schwere Arbeit | Bauarbeiter Leistungssportler | Bis 3 kcal/kg pro h | 3/3 des Grundumsatzes |

___ Stunden leichte Tätigkeit x 1 kcal x _____ Dein Körpergewicht in Kg = ___ kcal

___ Stunden mittlere Tätigkeit x 2 kcal x _____ Dein Körpergewicht in Kg = ___ kcal

___ Stunden schwere Tätigkeit x 3 kcal x _____ Dein Körpergewicht in Kg = ___ kcal

Summe/Leistungsumsatz pro Tag: = ___ kcal

Schritt 4: Gesamtumsatz

Gesamtumsatz = _____ Grundumsatz in kcal + _____ Leistungsumsatz in kcal
(Grundumsatz aus Schritt 2) / (Summe Leistungsumsatz aus Schritt 3)

Mein Gesamtumsatz pro Tag beträgt Kilokalorien (kcal)