

NUTRIDUDE

empire food & life design

Nutridude empire food
and life design

www.nutridude.de

info@nutridude.de

Klient: Max Flauschi Max Flauschi

E-Mail

Kundennummer

BMI 27,5

Gewicht 89

Größe 1,80

Ziel Gewicht 73

Differenz 16

Geschätze Tage bis zum Ziel 224

Dein individueller Kalorienbedarf

		Bedarf bei 89 - 85 Kilogramm				
Arbeitstage Mo-Fr		in Kilokalorien	Nährstoffverhältnis	in Kilokalorien	Arbeitsfreie Tage	
Dein Grundumsatz:	2136	1143	Kohlenhydrate 45 %	951	Dein Grundumsatz	2136
Dein Leistungsindex:	854,4	508	Fette 20%	423	Dein Leistungsindex	427,2
PAL-Faktor:	1,4	889	Proteine 35%	740	PAL-Faktor	1,2
Gesamtenergiebedarf Ohne Kaloriendefizit	2990	2540	Gesamtenergiebedarf inkl Kaloriendefizit 450 Kcal	2113	Gesamtenergiebedarf ohne Kaloriendefizit	2563

		Bedarf bei 84 - 79 Kilogramm				
Arbeitstage Mo-Fr		in Kilokalorien	Nährstoffverhältnis	in Kilokalorien	Arbeitsfreie Tage	
Dein Grundumsatz:	1968	1037	Kohlenhydrate 45 %	860	Dein Grundumsatz	1968
Dein Leistungsindex:	787,2	461	Fette 20%	382	Dein Leistungsindex	393,6
PAL-Faktor:	1,4	807	Proteine 35%	669	PAL-Faktor	1,2
Gesamtenergiebedarf Ohne Kaloriendefizit	2755	2305	Gesamtenergiebedarf inkl Kaloriendefizit	1912	Gesamtenergiebedarf ohne Kaloriendefizit	2362

		Bedarf bei 78 - 74 Kilogramm				
Arbeitstage Mo-Fr		in Kilokalorien	Nährstoffverhältnis	in Kilokalorien		Arbeitsfreie Tage
Dein Grundumsatz:	1824	947	Kohlenhydrate 45 %	782	Dein Grundumsatz	1824
Dein Leistungsindex:	729,6	421	Fette 20%	348	Dein Leistungsindex	354
PAL-Faktor:	1,4	736	Proteine 35%	609	PAL-Faktor	1,2
Gesamtenergiebedarf Ohne Kaloriendefizit	2554	2104	Gesamtenergiebedarf inkl Kaloriendefizit	1739	Gesamtenergiebedarf ohne Kaloriendefizit	2188