



KALKULATOR

zapotrzebowania kalorycznego

Wpisz swoje parametry*

MASA CIAŁA

WZROST

WIEK

WYSIŁEK FIZYCZNY

SŁOWNIK wysiłku fizycznego

1.3 - praca biurowa

1.4 - praca biurowa + 2 razy w tygodniu dodatkowy wysiłek

1.5 - praca fizyczna (lub min. 3 x w tygodniu 1 godzina dodatkowego wysiłku fizycznego)

1.6 - regularny wysiłek fizyczny (sport amatorski)

1.7 - sport zawodowy (nawet do 2.2)

* **UWAGA:** wartość wysiłku fizycznego proszę wpisać z kropką

KOBIETA

Zaznacz swoją płeć

MĘŻCZYŻNA

CAŁKOWITE
ZAPOTRZEBOWANIE

Twój wynik

DIETA

WYCZYŚĆ POLA