

Teil 3: Wie viel sollte ich für meine Ziele essen:

Schritt 1: Berechne deinen Grundumsatz, indem Du deine Werte in eine der folgenden Formeln eingibst

- Einfache Formel zur Berechnung:
 - o Frau:
 - $(1\text{kcal/kg Körpergewicht} \times \text{Körpergewicht in kg} \times 24) \times 0,9$
 - o Mann:
 - $1\text{kcal/kg Körpergewicht} \times \text{Körpergewicht in kg} \times 24$
- Exaktere Formel zur Berechnung:
 - o Frau: $655,1 + (9,6 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (1,8 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (4,7 \times \text{Alter [Jahre]})$
 - o Mann: $66,47 + (13,7 \times \text{Körpergewicht [kg]}) + (5 \times \text{Körpergröße [cm]}) - (6,8 \times \text{Alter [Jahre]})$

Schritt 2: Füge den Faktor hinzu, der Deine Bewegung am Besten beschreibt (sei ehrlich zu Dir selbst!)

Deine körperliche Aktivität	PAL-Wert (multipliziere Dein Ergebnis von oben mit diesem Wert)
Sitzende/liegende Tätigkeit	1,2
Bürojob mit wenig Sport (max. 3x pro Woche) in der Freizeit	1,4 – 1,5
Bürojob mit mehr Sport (max. 5x pro Woche) in der Freizeit	1,6 – 1,7
Stehende/gehende Tätigkeit mit wenig Sport in der Freizeit	1,8 – 1,9
Stehende/gehende Tätigkeit mit viel Sport in der Freizeit / Leistungssportler	2,0 – 2,4

Schritt 2: Schreib diese Zahl auf und berechne Dein tägliches Kalorienziel

- Abnehmen schnell: $[\text{Dein Ergebnis aus Schritt 2}] - 750/1.000$
- Abnehmen nachhaltig: $[\text{Dein Ergebnis aus Schritt 2}] - 500$
- Gewicht halten: $[\text{Dein Ergebnis aus Schritt 2}]$
- Gesund Zunehmen: $[\text{Dein Ergebnis aus Schritt 2}] + 500$

Teil 2: Rechenbeispiel & Makronährstoffe)

- 80kg Mann, 30 Jahre alt, 1,82m groß:
 - o $66,47 + (13,7 \times 80) + (5 \times 182) - (6,8 \times 30)$
= 1.868,47 Kalorien
 - Büroarbeit mit 2x pro Woche Sport
 - o $1868,47 \times 1,4 = 2.615,85 \text{ kcal}$
 - Ziel Abnehmen
 - o $2615,85 - 500 = \text{2115,85 kcal tägl.}$
 - Protein, Fett und Kohlenhydrate?
 - o Konstant:
 - Protein: mind. 1,5g pro Kilogramm KG
 - > 120g Protein
 - = 504 kcal
 - Fett: mind. 0,7g pro Kilogramm KG
 - > 56g Fett
 - = 504 Kcal
 - Gemüse: 125g/20kg
 - > 500g – 700g
 - = 200 – 400 kcal
- ➔ Er benötigt 1.208 - 1408 kcal täglich mindesten für Protein, Gemüse und Fett.
- ➔ Den Rest (ca. 700 kcal.) kann er sich zwischen Protein, Fett und KH beliebig aufteilen

Teil 4: Wie oft täglich essen?

2-3x täglich essen

- 2x täglich geeignet, wenn du Frühstück oder Abendessen gerne weglässt (probier es über 2 Wochen aus und verschließ Dich nicht prinzipiell!)
 - **8 Stunden essen (2 Mahlzeiten und ein Snack)**
 - (zB 10.00 – 18.00 Uhr oder 07.00 – 15.00 Uhr)

- 3x täglich
 - Frühstück Mittagessen & Abendessen
 - Beachte die Portionsgrößen – sehr leicht zu viel zu essen
 - 3x täglich Protein, max. 1-2x tgl. KH