

Variante 1.

Alter und Geschlecht	Geschätzter Grundumsatz	Kategorie 1: Wenig Bewegung (viel sitzen) z.B. bei Büroarbeiter oder als Student, Schüler, Kurierfahrer.	Kategorie 2: Viel Bewegung (viel laufen und stehen) z.B. Verkäufer, Lagerist, Handwerker, Messebauer	Kategorie 3: Starke körperliche Arbeit (Gewichte tragen, an der Leistungsgrenze arbeiten) z.B. Handwerker, Landwirt, Leistungssport, Schmied
Männer	Kcal pro Tag	Kcal pro Tag	Kcal pro Tag	Kcal pro Tag
13 – 19 Jahre	1.820	2.500	3.300	4.400
20 – 50 Jahre	1.740	2.400	3.100	3.800
51 – 80 Jahre	1.410	2.000	2.500	3.100
Frauen	Kcal pro Tag	Kcal pro Tag	Kcal pro Tag	Kcal pro Tag
13 – 19 Jahre	1.460	2.000	2.600	3.200
20 – 50 Jahre	1.340	1.900	2.400	2.900
51 – 80 Jahre	1.170	1.600	2.100	2.600

Variante 2.

Magermasse errechnen auf einer guten Waage oder im Fitnessstudio

Magermasse x 22+ 500= Geschätzter Grundumsatz

Geschätzter Grundumsatz x Kategorie 1, 2 oder 3

Kategorie 1: Wenig Bewegung (viel sitzen) z.B. bei Büroarbeiter oder als Student, Schüler, Kurierfahrer.	Kategorie 2: Viel Bewegung (viel laufen und stehen) z.B. Verkäufer, Lagerist, Handwerker, Messebauer	Kategorie 3: Starke körperliche Arbeit (Gewichte tragen, an der Leistungsgrenze arbeiten) z.B. Handwerker, Landwirt, Leistungssport, Schmied
Geschätzter Grundumsatz x 1,4 – 1,5	Geschätzter Grundumsatz x 1,6 – 1,7	Geschätzter Grundumsatz x 1,8 – 2,0

Bsp. 80 Kg schwerer Kraftsportler mit 50Kg Magermasse. Beruf Verkäufer: $50 \times 22 + 500 = 1600 \times 1,6 = 2.560$ Kcal.

Man sieht hier jedoch erheblich Unterschiede zur Variante eins.

2560 Kcal waren es an Trainingsfreien Tagen. An Trainingstagen ca. 3000- 3200 Kcal.