

Name:	
Körpergewicht	62,0 kg
ermittelter Kalorienverbrauch lt. Sensewear	3.400 Ø kcal / Tag
Faktor z. Abnehmen	-35%
Kalorienzufuhr Ziel Gewichtsabnahme	2.210 Ø kcal / Tag
Soll-Aufnahme an Eiweiß (in g)	162 g
Soll-Aufnahme an Kohlenhydraten (in g)	216 g
Soll-Aufnahme an Fett (in g)	71 g
Soll-Aufnahme an Wasser	3.100 ml
Empfehlung für Eiweißzufuhr	30 % der Gesamtenergie
entspricht einer Eiweißzufuhr von	2,61 g / kg Körpergewicht
Empfehlung für Kohlenhydratzufuhr	40 % der Gesamtenergie
Empfehlung für Fettzufuhr	30 % der Gesamtenergie
Kontrollsumme der Energieprozent	100 %

Tag 1, Tag 3 und Tag 5	
Kalorienzufuhr Ziel Gewichtsabnahme	1.547 Ø kcal / Tag
Soll-Aufnahme an Eiweiß (in g)	113 g
Soll-Aufnahme an Kohlenhydraten (in g)	151 g
Soll-Aufnahme an Fett (in g)	50 g
Soll-Aufnahme an Wasser	3.100 ml
Empfehlung für Eiweißzufuhr	30 % der Gesamtenergie
entspricht einer Eiweißzufuhr von	1,83 g / kg Körpergewicht
Empfehlung für Kohlenhydratzufuhr	40 % der Gesamtenergie
Empfehlung für Fettzufuhr	30 % der Gesamtenergie
Kontrollsumme der Energieprozent	100 %

Tag 2, Tag 4 und Tag 6	
Kalorienzufuhr Ziel Gewichtsabnahme	2.564 Ø kcal / Tag
Soll-Aufnahme an Eiweiß (in g)	188 g
Soll-Aufnahme an Kohlenhydraten (in g)	250 g
Soll-Aufnahme an Fett (in g)	83 g
Soll-Aufnahme an Wasser	3.100 ml
Empfehlung für Eiweißzufuhr	30 % der Gesamtenergie
entspricht einer Eiweißzufuhr von	3,03 g / kg Körpergewicht
Empfehlung für Kohlenhydratzufuhr	40 % der Gesamtenergie
Empfehlung für Fettzufuhr	30 % der Gesamtenergie
Kontrollsumme der Energieprozent	100 %

Tag 7	
Kalorienzufuhr Ziel Gewichtsabnahme	3.094 Ø kcal / Tag
Soll-Aufnahme an Eiweiß (in g)	226 g
Soll-Aufnahme an Kohlenhydraten (in g)	302 g
Soll-Aufnahme an Fett (in g)	100 g
Soll-Aufnahme an Wasser	3.100 ml
Empfehlung für Eiweißzufuhr	30 % der Gesamtenergie
entspricht einer Eiweißzufuhr von	3,65 g / kg Körpergewicht
Empfehlung für Kohlenhydratzufuhr	40 % der Gesamtenergie
Empfehlung für Fettzufuhr	30 % der Gesamtenergie
Kontrollsumme der Energieprozent	100 %