

# Deine individuelle Energiebilanz

Dein Grundumsatz (GU):

Körpergewicht in [kg] x 24

Dein Leistungsumsatz (LU):

ganz wenig Aktivität	=	GU x 1,2
leichte Aktivität	=	GU x 1,375
mittlere Aktivität	=	GU x 1,55
viel Aktivität	=	GU x 1,725
extreme Aktivität	=	GU x 1,9

Dein Gesamtumsatz: (GU+LU+VU)

Der Gesamtumsatz besteht aus Leistungsumsatz (LU) plus 10% Verdauungsumsatz (VU)

- **LU +10% = Gesamtverbrauch in kcal pro Tag\***



\*formelbasierende Berechnung/ Abweichungen möglich