



Wie viele Kalorien (ver-)brauche ich?

Wie hoch ist der Kalorienbedarf meines Körpers? Ermitteln Sie jetzt ganz einfach Ihren individuellen Kalorienbedarf. Wenn Sie diese Kalorien-Menge zu sich nehmen, dann behalten Sie Ihr Körpergewicht bei.

Der Rechner für den Kalorienbedarf funktioniert ganz einfach:

Geben Sie einfach die geforderten Angaben in die Maske ein - und Sie erhalten sofort Ihr Ergebnis.

- Der Kalorienbedarf beziffert den gesamten Kalorienbedarf pro Tag unter Berücksichtigung Ihres Alters, Ihres Gewichts, Ihres Geschlechts und Ihrer körperlichen Tätigkeit.

Einfach hier Ihre Daten eingeben und schon haben Sie Ihren **täglichen Kalorienbedarf ermittelt**:

Mit dem Kalorienbedarfsrechner können Sie schnell und einfach Ihren Kalorienbedarf pro Tag bestimmen. Darüber hinaus erfahren Sie bei welchem Kalorienbedarf Sie abnehmen oder zunehmen würden.

Wie viele Kalorien Sie durch Sport und Bewegung verbrauchen, können Sie anhand des Kalorienverbrauchsrechners ermitteln.

Wie viele Kalorien brauche ich?

Ihr Arzt kann Ihnen mittels eines individuellen Ernährungschecks und einer detaillierten Ernährungsanalyse helfen, Ihr persönliches Ziel zu erreichen und präventiv Ihre Gesundheit und Vitalität zu erhalten.

Wieviele Kalorien Sie bei sportlicher Aktivität (z.B. beim Joggen) verbrauchen, können Sie mit unserem **Kalorien-Verbrauchs-Rechner ermitteln:**

Kalorienverbrauch errechnen