

11:57 5



E-Fit



Beden Kitle İndeksi Hesaplama



Kalori Hesaplama



Besin Bilgileri

11:58 5



E-Kit

Kayıt ol

Giriş yap

iplama

11:58 5



Kayıt ol



Adı



E-Mail



Parola



Parola Tekrar

Kayıt ol

11:59 5



E-Mail



Parola

Giriş yap

Kayıt ol

10:51 5



BKI HESAPLAMA



ERKEK



KADIN

BOY

180 CM



KİLO

60



YAŞ

20



HESAPLA

10:51 5



Beden Kitle İndeksi Hesapla

Sonuç

Normal

18.5

Normal kilodasınız. Yediklerinize ve egzersizlerinize devam edebilirsiniz.

TEKRAR HESAPLA

10:52 5



Kalori Hesabı

Erkek ☒ Kadın ☐

BOY

180 CM



KİLO

60



YAŞ

20



Çalışma Biçimi: Lütfen Seçim Yapınız



HESAPLA

10:52 5



Kalori Hesabı

Sonuç

Günlük minimum almanız gereken
kalori değeri:

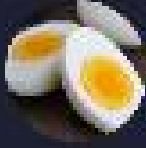
3735 Kalori

TEKRAR HESAPLA

10:52 5



Besin Bilgileri



Yumurta

Süt ve Süt Ürünleri



Muz

Meyve



Yulaf

Tahıl



Ceviz

Kuruyemiş



Kuru Fasulye

Baklagiller



Nohut

Baklagiller



Patates

Sebze



Tavuk Göğsü

Et



Yeşil Mercimek

Baklagiller

10:52 5



Yumurta



Yumurta

Süt ve Süt Ürünleri



155 Kcal

Yumurta, anne sütünden sonra içerdği protein bakımından vücutta yüzde yüz oranla emilerek kullanılabilen tek besindir. Bu nedenle anne sütü alan bebeklerin haricinde diğer tüm bebekler için en kaliteli protein kaynağıdır. Aynı zamanda A vitamini ile kalsiyum ve demir gibi minerallerin önemli bir kaynağıdır.