

10:50 5



## E-Fit



Beden Kitle İndeksi Hesaplama



Kalori Hesaplama



Besin Bilgileri

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<sub>CM</sub>



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**



## 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



## Yumurta

Süt ve Süt Ürünleri



155 Kcal

Yumurta, anne sütünden sonra içerdiği 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.