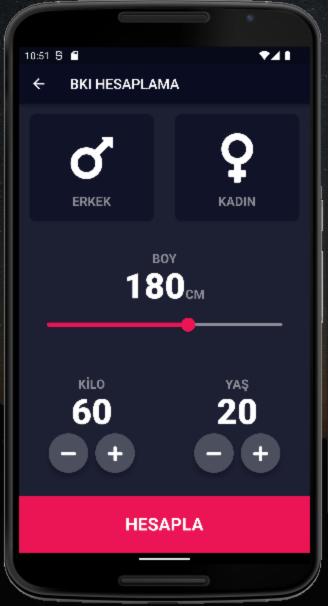
10:50 🖰 🖺

E-Fit

Beden Kitle İndeksi Hesaplama

Kalori Hesaplama

Besin Bilgileri



10:51 🖰 🖺



Sonuç

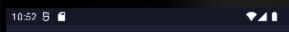
Beden Kitle İndeksi Hesapla

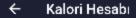
Normal

18.5

Normal kilodasınız, Yediklerinize ve egzersizlerinize devam edebilirsiniz.

TEKRAR HESAPLA





Erkek 💿 🔘 Kadın

воу 180_{см}

60 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 Tahil



Ceviz Kuruyemiş



Kuru Fasulye



Nohut Baklagiller



Patates





Tavuk Göğsü

Et



Yeşil Mercimek Baklagiller

10:52 5 🖺





Yumurta



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.