

Karta Zbilansowanego Żywienia

Imię i Nazwisko	Łukasz Andruszkiewicz
Płeć	"M"
Wzrost [m]	1,72
Waga [kg]	71,7
Wiek	35
BMI: Body Mass Index - Wskaźnik Masy Ciała	24.24: waga prawidłowa
BMR: Basal Metabolic Rate - Podstawowa Przemiana Materii [kcal/dzień]	1716
CPM: Całkowita Przemiana Materii [kcal/dzień]	[NAF] Niska aktywność fizyczna: 2402
	[ŚAF] Średnia aktywność fizyczna: 2916
	[WAŚ] Wysoka aktywność fizyczna: 3431

Udział procentowy kalorii na poszczególne posiłki

	Śniadanie [30%]	II Śniadanie [10%]	Obiad [35%]	Podwieczorek [10%]	Kolacja [15%]
[NAF] - [kcal]	720,6	240,2	840,7	240,2	360,3
[ŚAF] - [kcal]	874,8	291,6	1020,6	291,6	437,4
[WAŚ] - [kcal]	1029,3	343,1	1200,85	343,1	514,65

Udział procentowy kalorii i w gramach z podziałem na główne składniki odżywcze: Węglowodany, Białka, Tłuszcze

	W 60% - [kcal/g]	B 15% - [kcal/g]	T 25% - [kcal/g]
[NAF]	1441/360	360/90	601/66
[ŚAF]	1750/437	437/109	729/81
[WAŚ]	2058/514	515/128	858/95

Udział procentowy kalorii i w gramach z podziałem na główne składniki odżywcze: Węglowodany 1g=4kcal, Białka 1g=4kcal, Tłuszcze 1g=9kcal - dla 5 posiłków dziennie

	Śniadanie [30%] - [kcal/g]			II Śniadanie [10%]- [kcal/g]			Obiad [35%]- [kcal/g]			Podwieczorek [10%]- [kcal/g]			Kolacja [15%]- [kcal/g]		
[NAF]	W	B	T	W	B	T	W	B	T	W	B	T	W	B	T
	432/ 108	108/ 27	180/ 20	144/ 36	36/ 9	60/ 7	504/ 126	126/ 31	210/ 23	144/ 36	36/ 9	60/ 7	216/ 54	54/ 13	90/ 10
[ŚAF]	W	B	T	W	B	T	W	B	T	W	B	T	W	B	T
	525/ 131	131/ 33	219/ 24	175/ 44	44/ 11	73/ 8	612/ 153	153/ 38	255/ 28	175/ 44	44/ 11	73/ 8	262/ 66	66/ 16	109/ 12
[WAŚ]	W	B	T	W	B	T	W	B	T	W	B	T	W	B	T
	617/ 154	154/ 39	257/ 29	206/ 51	51/ 13	86/ 9	720/18 0	180/ 45	300/ 33	206/ 51	51/ 13	86/ 9	309/ 77	77/ 19	129/ 14