

### **BKİ 3.PERSENTİL İLE 95.PERSENTİL ARALIĞINDA İSE ENERJİ HESABI**

**ERKEK İÇİN ENERJİ HESABI (kcal/gün) :**  $(17.5 \times \text{sisteme girilen ağırlık} + 651) \times 1.6$

**KIZ İÇİN ENERJİ HESABI (kcal/gün):**  $(12.2 \times \text{sisteme girilen ağırlık} + 746) \times 1.6$

### **BKİ PERSENTİLİ $\leq 3$ VEYA $\geq 95$ OLAN ENERJİ HESABI AŞAĞIDAKİ GİBİ YAPILIR**

**ERKEK İÇİN ENERJİ HESABI (kcal/gün):**  $(17.5 \times \text{mobil uygulamanın kullanacağı ağırlık} + 651) \times 1.6$

**KIZ İÇİN ENERJİ HESABI (kcal/gün):**  $(12.2 \times \text{mobil uygulamanın kullanacağı ağırlık} + 746) \times 1.6$

**Mobil uygulamanın kullanacağı ağırlık:**  $(0.75 \times \text{sisteme girilen ağırlık}) + (0.25 \times \text{Düzeltilmiş ağırlık})$

YAŞ	ERKEKLER İÇİN DÜZELTİLMİŞ AĞIRLIK	KIZLAR İÇİN DÜZELTİLMİŞ AĞIRLIK
13 0	Düzeltilmiş Ağırlık = $18.2 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $18.8 \times \text{BOY}$
13 6	Düzeltilmiş Ağırlık = $18.6 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $19.2 \times \text{BOY}$
14 0	Düzeltilmiş Ağırlık = $19.0 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $19.6 \times \text{BOY}$
14 6	Düzeltilmiş Ağırlık = $19.4 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $19.9 \times \text{BOY}$
15 0	Düzeltilmiş Ağırlık = $19.8 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $20.2 \times \text{BOY}$
15 6	Düzeltilmiş Ağırlık = $20.1 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $20.5 \times \text{BOY}$
16 0	Düzeltilmiş Ağırlık = $20.5 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $20.7 \times \text{BOY}$
16 6	Düzeltilmiş Ağırlık = $20.8 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $20.9 \times \text{BOY}$
17 0	Düzeltilmiş Ağırlık = $21.1 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $21.0 \times \text{BOY}$
17 6	Düzeltilmiş Ağırlık = $21.4 \times \text{BOY}$	Düzeltilmiş Ağırlık = $21.2 \times \text{BOY}$

**Günlük karbonhidrat ihtiyacı gram cinsinden:**  $(\text{Enerji} \times 0.52) / 4$

**Günlük protein ihtiyacı gram cinsinden:**  $(\text{Enerji} \times 0.18) / 4$

**Günlük yağ ihtiyacı gram cinsinden :**  $(\text{Enerji} \times 0.30) / 9$