

DATA DIRI

Nama : bhagaskara

Umur : 45 tahun

Gender : wanita

Berat Badan : 56.0 kg

Tinggi Badan : 167.0 cm

• HASIL ANALISA

DATA	HASIL
IMT	20.08
BBI	60.3 kg
BMR / BEE	1281.71281.7 kkal
ENERGI / TEE	2166.07 kkal
PROTEIN	81.23 gr
LEMAK	48.13 gr
KARBOHIDRAT	324.91 gr

• KEBUTUHAN PER MAKAN

	MAKAN PAGI	MAKAN SIANG	MAKAN MALAM
ENERGI	758.12 kkal	758.12 kkal	649.82 kkal
PROTEIN	28.43 gr	28.43 gr	24.37 gr
LEMAK	16.85 gr	16.85 gr	14.44 gr
KARBOHIDRAT	113.72 gr	113.72 gr	97.47 gr