

HARRIS BENNEDICT FORM

Nama

Umur

Berat Badan

Tinggi Badan

Aktivitas

Faktor Stress

Gender

pria

Hitung

Laporan

HASIL KEBUTUHAN GIZI UNTUK SATU HARI

DATA DIRI

BERAT BADAN :

TINGGI BADAN :

JENIS KELAMIN:

UMUR :

HASIL ANALISA

IMT :

BBI :

BMR :

ENERGI :

PROTEIN :

LEMAK :

KARBO :

HASIL KEBUTUHAN GIZI UNTUK SATU HARI

MAKAN PAGI

ENERGI PAGI :

PROTEIN PAGI :

LEMAK PAGI :

KARBO PAGI:

MAKAN SIANG

ENERGI SIANG :

PROTEIN SIANG :

LEMAK SIANG :

KARBO SIANG:

MAKAN MALAM

ENERGI MALAM :

PROTEIN MALAM :

LEMAK MALAM :

KARBO MALAM: