

Budgetrechner

1 Mifflin und St.Jeor Formel

Durch die Eingabe ihrer Daten ermittelt der Rechner den passenden Verbrauch, der an Ihren Kalorienbedarf angepasst ist. (die Aktuelle Mifflin und St.Jeor Formel, Mifflin, St Jeor et al: A new predictive equation for resting energy expenditure in healthy individuals. In: American Journal of Clinical Nutrition. 51, Nr. 2, Comparison of Predictive Equations for Resting Metabolic Rate in Healthy Nonobese and Obese Adults: A Systematic Review, S. 241-247. PMID 230571, welche den Lebensstiländerungen der letzten 100 Jahre Rechnung tragen soll). Ihr Budget teilt sich in Freipunkte und sogenannte Sonderpunkte, die ihnen für Obst und Gemüse aller Art zur Verfügung stehen. Wie der Name Freipunkte schon verrät, können Sie diese ohne Einschränkungen verbrauchen.

Allgemein ist zu sagen: Wenn sie mehr wiegen haben Sie mehr Punkte zur Verfügung. Pauschal kann man sagen, pro 5 kg ein Punkt. Je größer sie sind umso mehr Punkte haben Sie. Je älter Sie sind umso weniger Punkte haben Sie, da der Stoffwechsel im Alter nicht mehr so gut funktioniert. Pauschal gesagt pro 10 Jahre ein Punkt. Männer haben natürlich wegen des anderen Körperbaus mehr Punkte als Frauen.

Übrigens: Ihre Punkte werden auch automatisch durch Ihre bei der Anmeldung eingegebenen Daten errechnet. Wenn Sie abnehmen, und Ihr Gewicht in Ihrem Profil ändern, werden die Punkte automatisch neu berechnet und auch Ihr Tagebuch wird entsprechend angepasst. Ihre aktuellen Punkte finden Sie immer in Ihrem Tagebuch und natürlich auf Ihrer Profilseite.