DEIN KALORIENBEDARF IN 10 MINUTEN

So findest du in wenigen Minuten heraus, wie viele Kalorien dein Körper pro Tag verbraucht. Du brauchst nur Gewicht, Größe, Alter und einen Taschenrechner.

Schritt 1: Grundumsatz berechnen

Der Grundumsatz ist die Energie, die dein Körper in Ruhe verbraucht. Formel für Männer: **10 × Gewicht (kg) + 6,25 × Größe (cm)** – **5 × Alter + 5**. Für Frauen rechnest du am Ende –161 statt +5.

Gewicht (kg)	
Größe (cm)	
Alter (Jahre)	
Grundumsatz (kcal)	

Beispiel: Mann, 70 kg, 178 cm, 22 Jahre. 10 × 70 + 6,25 × 178 – 5 × 22 + 5 ergibt rund 1.708 kcal.

Schritt 2: Aktivitätsfaktor ehrlich wählen

Die meisten überschätzen, wie aktiv sie wirklich sind. Wähle im Zweifel die niedrigere Stufe.

Alltag	Faktor
Sitzender Alltag, kaum Bewegung	1,2
Leichte Bewegung (z. B. Spaziergänge, Bürojob mit etwas Laufen)	1,375
Moderate Bewegung, 3 bis 5 Mal Training pro Woche	1,55
Sehr aktiv, körperliche Arbeit oder tägliches Training	1,725

Dein Aktivitätsfaktor	

Schritt 3: Gesamtumsatz ausrechnen

Grundumsatz × Aktivitätsfaktor = dein Gesamtumsatz. Das sind die Kalorien, die du pro Tag verbrauchst. Im Beispiel: 1.708 × 1,55 sind rund 2.650 kcal.

Gesamtumsatz (kcal)	

Schritt 4: Ziel festlegen

Dein Ziel	Kalorien pro Tag
Gewicht halten	Gesamtumsatz
Muskeln aufbauen	Gesamtumsatz + 300 bis 500 kcal
Abnehmen	Gesamtumsatz – 300 bis 500 kcal

Diese Zahl ist eine Schätzung, kein Gesetz. Wiege dich 2 bis 3 Wochen täglich und rechne den Wochenschnitt aus. Passt die Richtung nicht, korrigierst du um 100 bis 200 kcal.

Kurz zusammengefasst

- [ ] Grundumsatz mit der Formel berechnet
- [ ] Aktivitätsfaktor ehrlich gewählt
- [ ] Gesamtumsatz notiert
- [ ] Ziel gewählt und Zielwert ausgerechnet