

Kalori Hesaplayıcı

AminoSweet formunuzu korumanızda yardımcı olur. Kalori Hesaplayıcımız, sadece bazı yaygın gıdalar ve içecekler yerine, daha az kalorili alternatiflerini tükettiğinizde ne kadar kilo verebileceğinizi hesaplayabilmenizi sağlar.

Kalori kazançlarınızı yazdırın!

Boş bir hesaplayıcı yazdırın

Bir yılda verilen kiloları nasıl hesaplıyoruz?

Genel kural olarak, 7,700 kalori bir kilo vücut yağına eşit kabul edilir. Bu nedenle, bir kilo vermek için 7,700 kalori açığınız olmalıdır. Bu açık, hareketi/egzersizi artırarak, günlük beslenmenizdeki kalori miktarını azaltarak veya ideal olarak bu ikisinin birleşimiyle elde edilebilir. Bu grafikte verilen "bir yılda verilen kilolar" için, aktivite düzeylerinin sabit olduğu kabul edilmiştir.