

gewicht in kg	berekening $655 + (9.6 * \text{gewicht in kilo's}) + (1.8 \times \text{lengte in cm}) - (4.7 \times \text{leeftijd in jaren})$	calorieen
100	$655 + (9,6 \times 100) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1769</u>
95	$655 + (9,6 \times 95) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1721</u>
90	$655 + (9,6 \times 90) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1673</u>
85	$655 + (9,6 \times 85) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1625</u>
80	$655 + (9,6 \times 80) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1577</u>
75	$655 + (9,6 \times 75) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1529</u>
70	$655 + (9,6 \times 70) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1481</u>
65	$655 + (9,6 \times 65) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1433</u>
60	$655 + (9,6 \times 60) + (1,8 \times 169) - (4,7 \times 32)$	<u>1412</u>

gewicht in kg	calorieen BMR	A) 3-5x per week sporten = BMR x 1,55			
		B) 1-3x per week sport = BMR x 1,375			
			A	B	
100	<u>1769</u>		2783	2432	
95	<u>1721</u>		2667	2366	
90	<u>1673</u>		2593	2300	
85	<u>1625</u>		2519	2234	
80	<u>1577</u>		2444	2168	
75	<u>1529</u>		2370	2102	
70	<u>1481</u>		1482	2036	
65	<u>1433</u>		2221	1970	
60	<u>1412</u>		2202	1953	