

Mannen

Gegevens:	zelf invullen:	kcal per dag	Harris-Benedict	Katch-McArdle
Leeftijd	33			
Lengte (cm)	196	BMR	2315 kcal	2136 kcal
Totale lichaamsgewicht	109,0	Onderhoudsniveau	3588 kcal	3310 kcal
Vetpercentage	25,0%	Cutten	3229 kcal	2979 kcal
VVM	81,8	Bulken	3947 kcal	3642 kcal
Activiteitsfactor	1,55			