Günlük Kalori İhtiyacı Özeti

BMR / TDEE kavramı.

Terim	Anlam
BMR	Bazal metabolizma
TDEE	Günlük toplam harcama
Açık	Kilo kaybı için
Fazla	Kilo artışı için

Notlar

• Hesaplamalar tahmindir; klinik değerlendirme şarttır.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.