

PROTOKÓŁ – PPM, CPM, zapotrzebowania kaloryczne

1. Oblicz PPM za pomocą wzorów Harrisa i Benedicta

dla mężczyzn PPM (kcal/dobę) = $66,47 + 13,75 W + 5 H - 6,75 A$

dla kobiet PPM (kcal/dobę) = $665,09 + 9,56 W + 1,85 H - 4,67 A$

gdzie:

W – masa ciała (kg); **H** – wzrost (cm); **A** – wiek (lata)

2. Oblicz CPM za pomocą współczynnika aktywności PAL

CPM = PPM x PAL

gdzie:

bardzo niska aktywność fizyczna, praca siedząca, brak treningu – 1,1-1,2

niska aktywność fizyczna, praca siedząca, do 3 lekkich treningów w tyg. = 1,3-1,4

umiarkowana aktywność fizyczna, praca siedząca, do 4 lekkich treningów w tygodniu lub praca fizyczna bez treningów = 1,5-1,7

wysoka aktywność – praca fizyczna, do 4 lekkich treningów w tyg. = 1,8-1,9

wyczynowe uprawianie sportu = 2,0-2,4

3. Oblicz zapotrzebowanie na makroskładniki: białko, tłuszcze i węglowodany

Białko stanowi → **15%** dobowego zapotrzebowania na energię (**0.8-1.2 g/kg m.c.**)

Tłuszcze stanowią → **30%** dobowego zapotrzebowania na energię

PPM [kcal]		Białko	Tłuszcze	Węglowodany
		wynik w gramach			
CPM [kcal]	wynik w kcal			
		wynik w %			