

Abnehmen

Sport (Bodyb.) 60 min. 606 kcal

Sport (Bodyb.)	0 min	30 min	45 min	60 min	75 min	90 min
Gesamtumsatz	3434 kcal	3434 kcal	3889 kcal	4040 kcal	4192 kcal	4343 kcal
Grundumsatz	2099 kcal	2099 kcal	2099 kcal	2099 kcal	2099 kcal	2099 kcal
Leistungsumsatz	1335 kcal	1335 kcal	1335 kcal	1335 kcal	1335 kcal	1335 kcal
Sport	0 kcal	303 kcal	455 kcal	606 kcal	758 kcal	909 kcal

Tag	Gewicht	+/-	+/- 7 Tage	Drink 30g + Wasser	Salat	(*) Sonstiges kcal	Gesamt kcal	Dauer Sport	Umsatz Sport	Grundums. + Sportums.	Bilanz Grundums.	Zusatz- Protein	(*) Gesamt Protein	(*) Zusatz- Kolenh.	Gesamt Kohle- hydrate
05.10.20	100,2 kg			5	50 g	306 kcal	1872 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-228 kcal	14 g	239 g	23 g	30 g
06.10.20	100,0 kg	-0,2 kg		6	50 g	114 kcal	1991 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-108 kcal	5 g	275 g	8 g	16 g
07.10.20	99,3 kg	-0,7 kg		4	300 g	485 kcal	1782 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-317 kcal	5 g	185 g	8 g	13 g
08.10.20	98,4 kg	-0,9 kg		4	0 g	370 kcal	1616 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-483 kcal	36 g	216 g	18 g	23 g
09.10.20	98,3 kg	-0,1 kg		5	50 g	1237 kcal	1686 kcal	15 min	152 kcal	2251 kcal	-564 kcal	71 g	165 g	25 g	31 g
10.10.20	98,5 kg	+0,2 kg		3	20 g	1218 kcal	1547 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-552 kcal	50 g	121 g	20 g	24 g
11.10.20	98,0 kg	-0,5 kg	-2,2 kg	6	20 g	18 kcal	692 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-1407 kcal	5 g	143 g	0 g	10 g
12.10.20	97,8 kg	-0,2 kg		7	0 g	306 kcal	1091 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-1008 kcal	22 g	183 g	25 g	34 g
13.10.20	98,4 kg	+0,6 kg		9	0 g	18 kcal	1013 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-1086 kcal	0 g	212 g	0 g	11 g
14.10.20	96,6 kg	-1,8 kg		6	213 g	1068 kcal	1764 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-335 kcal	72 g	218 g	7 g	16 g
15.10.20	97,5 kg	+0,9 kg		5	102 g	1086 kcal	1646 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-453 kcal	108 g	231 g	2 g	8 g
16.10.20	96,8 kg	-0,7 kg		6	105 g	86 kcal	757 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-1342 kcal	72 g	221 g	10 g	16 g
17.10.20	96,9 kg	+0,1 kg		8	0 g	685 kcal	1584 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-515 kcal	25 g	216 g	2 g	11 g
18.10.20	96,2 kg	-0,7 kg	-1,8 kg	8	0 g	657 kcal	1559 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-540 kcal	55 g	249 g	0 g	8 g
19.10.20	96,5 kg	+0,3 kg		10	167 g	900 kcal	2048 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-51 kcal	46 g	290 g	22 g	33 g
20.10.20	96,0 kg	-0,5 kg		6	0 g	688 kcal	1352 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-747 kcal	51 g	190 g	20 g	27 g
21.10.20	96,8 kg	+0,8 kg		8	0 g	320 kcal	1203 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-896 kcal	53 g	247 g	7 g	15 g
22.10.20	96,7 kg	-0,1 kg		6	200 g	688 kcal	1376 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-723 kcal	52 g	208 g	1 g	7 g
23.10.20	95,8 kg	-0,9 kg		7	0 g	253 kcal	1015 kcal	0 min	0 kcal	2099 kcal	-1084 kcal	48 g	224 g	0 g	6 g
24.10.20				0			0 kcal		0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal		0 g		0 g
25.10.20			-0,4 kg	0			0 kcal		0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal		0 g		0 g
26.10.20				0			0 kcal		0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal		0 g		0 g

Tageswerte

27.10.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
28.10.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
29.10.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
30.10.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
31.10.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
01.11.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
02.11.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
03.11.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
04.11.20	0	0 kcal	0 kcal	2099 kcal	-2099 kcal	0 g	0 g
	0	0 kcal					
Durchschnitt	-0,3 kg	6,2	1482 kcal	-655 kcal	212 g	19 g	
Pro Woche	-1,9 kg						

(*) Ich habe sämtliche Lebensmittel, die ich irgendwie zu mir genommen habe, Grammgenau erfasst und Brennwert, Kohlehydrate und Protein bestimmt.

Tageswerte

Keine Ketose	< 0.5 mmol/L
Leichte Ketose	0.5 mmol/L - 0.8 mmol/L
Mittlere Ketose	0.9 mmol/L - 1.4 mmol/L
Tiefe Ketose	1.5 mmol/L - 3.0 mmol/L

Drinks werden mit ihren Werten an Brennwert/Kohlehydraten/Proteinen angesetzt

Ketonmessungen nach Swiss Point Of Care GK Dual Glukose und Ketone Messgerät

Tag	ESN Hard	ESN Tasty	ESN Designer	ESN Fruty	ESN Casein	Mammut Whey	Gesamt kcal	Gesamt KH	Gesamt Protein	Gesamt Kolenh.	Keton vor Frühst.	Keton nach Frühst.	Keton vor Mittag	Keton nach Mittag	Keton vor Abend	Keton nach Abend	Keton bei Nacht	Keton nach 0 Uhr
05.10.20										30 g								
06.10.20										16 g								
07.10.20										13 g								
08.10.20										23 g								
09.10.20	0	1	0	0	3	0	441 kcal	5,1 g	94 g	31 g								
10.10.20	0	0	0	0	3	0	326 kcal	3,7 g	71 g	24 g								
11.10.20	0	2	0	0	3	1	670 kcal	10,1 g	138 g	10 g								
12.10.20	0	4	0	0	3	0	785 kcal	9,3 g	161 g	34 g								
13.10.20	1	3	0	0	5	0	995 kcal	11,3 g	212 g	11 g							0,3	0,2
14.10.20	2	1	1	1	1	0	660 kcal	6,9 g	146 g	16 g	0,5	0,3		0,4	0,4			
15.10.20	1	0	0	1	3	0	543 kcal	5,0 g	124 g	8 g	0,5	0,7	0,3	0,4	0,5	0,5	0,5	
16.10.20	0	0	0	2	4	0	653 kcal	5,5 g	149 g	16 g	0,4	0,4		0,5	0,7			
17.10.20	2	5	0	1	0	0	899 kcal	9,3 g	191 g	11 g	0,4		0,6	0,6			0,6	0,6
18.10.20	0	5	0	3	0	0	902 kcal	8,0 g	194 g	8 g	0,8	0,7			0,5	0,7	0,7	0,6
19.10.20	0	5	0	4	1	0	1120 kcal	9,5 g	244 g	33 g	0,4	0,6		0,5	0,6	0,5		
20.10.20	0	2	0	0	4	0	664 kcal	7,7 g	140 g	27 g	0,4			0,6	0,5	0,4		0,5
21.10.20	0	2	0	2	4	0	883 kcal	8,3 g	194 g	15 g	0,5				0,5		0,6	
22.10.20	0	0	0	4	2	0	654 kcal	3,7 g	155 g	7 g	0,4			0,5	0,6			0,6
23.10.20	0	0	0	3	4	0	762 kcal	5,8 g	176 g	6 g	0,6						0,6	
24.10.20							0 kcal	0,0 g	0 g	0 g								
25.10.20							0 kcal	0,0 g	0 g	0 g								
26.10.20							0 kcal	0,0 g	0 g	0 g								

Tageswerte

27.10.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
28.10.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
29.10.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
30.10.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
31.10.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
01.11.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
02.11.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
03.11.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g
04.11.20	0 kcal	0,0 g	0 g	0 g

728 kcal	7,4 g	158 g	19 g
----------	-------	-------	------