

---

Subject: Sind 3.000 Kcal am Tag nicht krass viel?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Mon, 14 Dec 2020 16:40:26 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

3.000 Kcal am Tag gelten für einen erwachsenen Mann mit durchschnittlichem Gewicht und Körpergröße als Richtwert der empfohlenen Kalorienzufuhr.

Laut BMI-Rechner liegt der Grundumsatz in Ruhe (also wenn man sich nicht bewegen würde) für einen 76 kg schweren Mann bei 1,80 m Körpergröße bereits bei 1.700 Kcal am Tag. Ich finde das krass viel!

Gerade im Sommer habe ich sehr wenig Hunger und ich nehme sicher nicht mehr als 500-1.000 Kcal am Tag zu mir.

Im Winter bei kalten Temperaturen etwas mehr.

Aber selbst im Winter sicher nicht mehr als 2.000 Kcal.

Ich habe auch schon Frauen gesehen, die kaum was essen und trotzdem recht dick sind. Da frage ich mich, ob das mit dem Grundumsatz wirklich stimmt.

Denn dann müssten diese Frauen ja knochendürre sein.

Ich vermute, dass der Grundumsatz bei den meisten extrem niedrig ist und dass wir belogen werden.

---