



## Grundumsatz

Kilokalorien [kcal] / Berechnung des „Energieverbrauchs in Ruhe“ auf Basis der individuellen Körperzusammensetzung (Muskelmasse) mittels der BIA-Methode von EgoFit. Weitere Berechnungen unter [www.egofit.de](http://www.egofit.de)



Tab. Altersabhängige Normalwerte	Alter [Jahre]	<30	30-40	41-50	51-60	>60
Mittelwert $\bar{x}$ : 42 % Muskelmasse						
Quelle: <a href="http://www.biadata.org">www.biadata.org</a>	Männer Muskeln [%]	44	43	42	40	38

		Gewicht [kg]																			
		40	42	44	46	48	50	52	54	56	58	60	62	64	66	68	70	72	74	76	78
Muskelmasse [%]	52	1424	1470	1517	1563	1610	1656	1703	1749	1796	1842	1889	1935	1982	2028	2075	2121	2168	2214	2261	2308
		2353	2400	2446	2492	2539	2585	2632	2678	2725	2772	2818	2865	2911	2958	3005	3051	3098	3144	3190	3237
	50	1389	1432	1478	1523	1567	1611	1655	1700	1745	1789	1833	1878	1922	1967	2012	2057	2100	2145	2190	2235
		2280	2325	2370	2415	2460	2505	2550	2595	2640	2685	2730	2775	2820	2865	2910	2955	3000	3045	3090	3135
	48	1352	1395	1438	1481	1524	1567	1610	1653	1696	1739	1782	1825	1868	1911	1954	1997	2040	2083	2126	2169
		2210	2253	2296	2339	2382	2425	2468	2511	2554	2597	2640	2683	2726	2769	2812	2855	2898	2941	2984	3027
	46	1317	1359	1399	1440	1481	1521	1561	1600	1642	1682	1722	1763	1804	1845	1886	1926	1967	2008	2049	2090
		2138	2180	2221	2262	2304	2345	2386	2427	2470	2500	2542	2583	2625	2666	2707	2748	2790	2831	2875	2919
	44	1281	1322	1363	1403	1434	1482	1522	1562	1503	1643	1681	1711	1750	1791	1831	1870	1910	1951	1991	2028
		2060	2100	2140	2179	2218	2257	2296	2335	2374	2403	2442	2481	2520	2560	2600	2638	2678	2717	2756	2795
	42	1245	1282	1320	1358	1396	1433	1471	1509	1547	1584	1622	1660	1698	1735	1773	1801	1839	1876	1914	1952
		1990	2027	2065	2103	2141	2179	2217	2254	2292	2330	2368	2405	2443	2481	2519	2556	2594	2632	2670	2708
	40	1210	1246	1282	1318	1354	1390	1426	1462	1498	1533	1569	1604	1640	1675	1711	1747	1783	1819	1855	1891
		1922	1958	1994	2030	2066	2102	2138	2174	2210	2246	2282	2318	2354	2390	2426	2462	2498	2534	2570	2606
	38	1175	1208	1242	1275	1308	1341	1375	1409	1442	1477	1510	1543	1577	1610	1643	1677	1710	1745	1780	1815
		1855	1890	1925	1960	1993	2028	2061	2095	2130	2163	2197	2230	2265	2300	2333	2366	2399	2434	2465	2500
	36	1139	1171	1203	1235	1267	1300	1330	1362	1394	1425	1460	1492	1523	1555	1587	1619	1650	1682	1715	1748
		1781	1813	1847	1880	1913	1945	1977	2009	2041	2073	2105	2138	2170	2202	2234	2266	2298	2330	2361	2392
	34	1103	1133	1163	1193	1225	1255	1286	1317	1348	1379	1410	1440	1471	1501	1531	1561	1591	1622	1652	1682
	1712	1742	1772	1803	1833	1863	1893	1923	1953	1984	2014	2045	2075	2105	2135	2165	2195	2225	2255	2285	
32	1067	1096	1125	1154	1184	1213	1242	1271	1300	1329	1359	1388	1416	1444	1472	1500	1528	1556	1584	1610	
	1638	1666	1694	1722	1750	1778	1806	1835	1864	1894	1923	1953	1982	2012	2041	2070	2100	2126	2154	2181	
	80	82	84	86	88	90	92	94	96	98	100	102	104	106	108	110	112	114	116	118	
		Gewicht [kg]																			