

Altura (cm)	170
Peso (kg)	70
Idade (anos)	22

Fator:	1,55
TMB (kcal)	2674
Aumento/redução (kcal)	500
Gasto calórico final (kcal)	3174

Quantidade calórica de macronutrientes	
Proteína	4kcal/g
Carboidrato	4kcal/g
Gordura	9kcal/g

Considerando	gramas	kcal
3g proteína/kg	210	840
1g gordura/kg	70	630
	Sub-total	1470
	Carboidratos	1704
	gramas de carboidratos	426

Macronutrientes	gramas/dia
Carboidratos	426
Proteína	210
Gordura	70

Fatores	
Sedentário (pouco ou nenhum exercício)	1,2
Levemente ativo (exercício leve 1 a 3 dias por semana)	1,375
Moderadamente ativo (exercício moderador, faz esportes 3 a 5 dias por semana)	1,55
Altamente ativo = BMR X (exercício pesado de 6 a 7 dias por semana)	1,725
Extremamente ativo (exercício pesado diariamente e até 2 vezes por dia)	1,9

Para aumento de peso - aumentar de 200 a 1000kcal
Para perda de peso - diminuir de 200 a 500kcal