



นายกล้า

glam@email.com

เพศ	อายุ	จำนวนวันที่ออกกำลังกาย
ชาย	18 ปี	3 วัน/สัปดาห์
ส่วนสูง	น้ำหนัก	เปอร์เซ็นต์ไขมัน
170 ซม.	85 กก.	15

ผลการใช้ระบบเผาผลาญของคุณ

ดี
ปกติ
ระบบเผาผลาญต่ำ
ระบบเผาผลาญต่ำมาก

จากข้อมูลพฤติกรรม การกิน และการออกกำลังกายที่ได้กรอกมา ได้มีความเห็นว่า ณ ปัจจุบันยังกินน้อยกว่าที่ควรจะเป็นไปนิดนึงครับ และปริมาณที่กินอยู่ทุกวันยังขาดความเสถียร ทำให้ระบบเผาผลาญยังไม่เข้าที่ เลยเป็นเหตุให้น้ำหนักตัวปัจจุบันสวิงขึ้นลงครับ

สารอาหารที่ควรได้รับต่อวัน



คาร์โบไฮเดรต	251	กรัม
โปรตีน	199	กรัม
ไขมัน	80	กรัม

*เมื่อเทียบกับช่วง TDEE ที่ควรได้รับ

โปรแกรมอาหารที่ควรบริโภคต่อวัน*

ข้าวสวยหุงสุก	เนื้อสัตว์ดิบ (ก่อนปรุงสุก)	น้ำมันปรุงอาหาร
5 ถ้วย	860 กรัม	5 ช้อนโต๊ะ

*คุณสามารถนำวัตถุดิบเหล่านี้ไปปรุงเป็นอาหารอะไรก็ได้ตามที่สะดวก และสามารถแบ่งทานวันละทีก็ได้อีก ขอเพียงแค่ทานให้ครบตามปริมาณต่อวันเท่านั้น อีกทั้งถ้าหากคุณต้องการเปลี่ยนวัตถุดิบ สามารถเปลี่ยนได้ตามที่ต้องการ เพียงแค่ให้ปริมาณสารอาหารครบ และ เพื่อให้รูปร่างรวมถึงระบบเผาผลาญคงที่เป็นปกติ (ในกรณีที่ทำได้น้อยกว่านี้แล้วน้ำหนักขึ้น แปลว่าระบบเผาผลาญยังทำงานต่ำกว่าปรกติอยู่)



PlanforFIT