



# Was heisst eigentlich Energiebilanz?

Die Energiebilanz ist die Differenz zwischen der Energie, die durch Nahrung aufgenommen wird, und der Energie, die der Körper wieder verbraucht. Um das Gewicht zu halten, sollte die Energiebilanz ausgeglichen sein. Nimmt man ständig mehr Energie zu sich, als der Körper verbraucht, so speichert er diesen Überschuss für «schlechte» Zeiten. Übergewicht ist die Folge. Wer also abnehmen möchte, muss weniger Energie zu sich nehmen, als er verbraucht.



## Ihr persönlicher Energiebedarf:

..... kcal

Der Energiebedarf ist abhängig von Alter, Geschlecht, Gewicht und vom Bewegungsverhalten. Ihren persönlichen Bedarf erfahren Sie mit dem Kalorienrechner unter [www.swissmilk.ch](http://www.swissmilk.ch) > Services > Rechner & Tests > Kalorienrechner

## Ihre persönliche Energiebilanz

**Energiebedarf:**

---

---

---

---

---

**Energieverbrauch:**

---

---

---

---

---