

A top-down view of a breakfast tray on a white marble surface. The tray contains a white bowl of oatmeal, a white pitcher of milk, a glass bowl of strawberries, and two slices of green apple. A green circular graphic is overlaid on the bottom left, containing white text.

Como descobrir suas metas de calorias.

Calculando o seu **Gasto Energético Total (GET)**

Ele é composto pelo valor de energia gasta em repouso, em atividades físicas e do efeito térmico dos alimentos





Esse valor de energia gasta em repouso é a **Taxa Metabólica Basal (TMB)**.

Ela compõe a maior parte do seu **GET** e é referente as calorias que o seu organismo gastaria apenas para te manter vivo por 24h.



Atividade física: É a energia que você gasta se exercitando e é um valor importante que temos utilizar no cálculo.

Conteúdo licenciado para Elizete Lima Tomas Soares de Carvalho - 940.448.056-87

Efeito térmico dos alimentos:

É a energia gasta para ingestão, digestão, absorção, transporte e armazenamento de nutrientes, que ocorre de 1 a 4 horas após as refeições.

Sim, você gasta calorias comendo!

Esse valor varia de acordo com a composição da dieta. Para uma dieta mista habitual, o efeito térmico é de 5 a 10% do VET (valor energético total da dieta).

Dentre os macronutrientes, as proteínas induzem a uma maior termogênese, enquanto as gorduras demandam menor trabalho ao organismo.

