

CALCULO DIÁRIO DE CALORIAS

Calculadora - Dosagem de calorias	
Sexo	☒ Masculino ☐ Feminino
Adultos	☒ 11 a 14 anos
	☐ 15 a 18 anos
	☐ 19 a 24 anos
	☐ 25 a 50 anos
	☐ 51 anos ou mais
A quantidade necessária de calorias por quilo é: 55	
A quantidade necessária de calorias por dia é: 2500	

Calculadora - Dosagem de calorias	
Sexo	☐ Masculino ☒ Feminino
Adultos	☒ 11 a 14 anos
	☐ 15 a 18 anos
	☐ 19 a 24 anos
	☐ 25 a 50 anos
	☐ 51 anos ou mais
A quantidade necessária de calorias por quilo é: 47	
A quantidade necessária de calorias por dia é: 2200	