

Engels Origineel

KetoDiet Buddy is an accurate keto calculator designed to help you determine your ideal food intake (macronutrients) for the ketogenic diet as well as other types of low-carbs diets.

Please, enter the details below:

Units Metric US Customary Imperial

Gender Female Male

Age years

Weight Kg

Height meters (e.g. 1.76 meters = 176 cm)

Activity Level Sedentary Lightly active Moderately active
 Very active Athlete/Bodybuilder

To learn more about activity levels, [have a look here](#).

Body fat %

To learn more about measuring body fat, [have a look here](#).

Net Carbs Limit

Specify the amount of daily net carbs you'd like to consume. Typically, 20-30 grams is recommended to start with.

Net carbs grams

Nederlands met extra uitleg

KetoDiet Buddy is een nauwkeurige keto calculator ontworpen om u te helpen uw ideale voedselinname (macronutriënten) voor een ketogeen dieet te bepalen. Kan ook gebruikt worden voor andere koolhydraatarme diëten.

NB: uw gegevens invullen/aanklikken op de originele website:

<http://ketodietapp.com/Blog/page/KetoDiet-Buddy>

Uw persoonlijke resultaten verschijnen aldaar nadat u alles heeft ingevuld onder uw invulscherm!

Vul hieronder uw gegevens in, of **kies** een optie door aanklikken

Kies eenheid Metric US Customary Imperial

Kies vrouw/man? Female Male

Leeftijd years

Gewicht in kilo Kg

Uw lengte Meters en centimeters scheiden door een punt (dus 1.60 is 160 cm)

Kies uw activiteitsniveau Sedentary Lightly active Moderately active Very active Athlete/Bodybuilder

To learn more about activity levels, [have a look here](#).

Uw vetpercentage %

To learn more about measuring body fat, [have a look here](#).

Netto koolhydraten limiet

Geef hieronder het aantal dagelijkse netto koolhydraten op dat u ongeveer wilt consumeren. Meestal is tussen 20-30 gram aangeraden te beginnen.

Netto khd grams

Kies hier een van de vijf activiteitsniveaus:

- Niet actief: kantoorbanen, weinig of geen sport (alleen licht lopen)
- Licht actief: 1-3 keer per week lichte sport (licht cardio, lopen, licht fietsen)
- Matig Actief: 3-5 keer per week sport (gemiddelde cardio en spiertraining)
- Zeer actief: 5 of meer p/w (intensief cardio en spiertraining op conditie)
- Atleten / Bodybuilders: dagelijkse sport op professioneel niveau