

מכון וינגייט לחינוך גופני ולספורט
 המרכז למחקר ולרפואת ספורט ע"ש ריבשטיין



דו"ח צריכה אנרגטית (קלורית) במנוחה
RMR - Resting Metabolic Rate

טופס סיכום בדיקה

תאריך	18-מאי-05	יחידות
שם		
גיל	שנים	
מין	נקבה	
משקל	64.5	ק"ג
גובה	174	ס"מ
הרכב הגוף- אחוז שומן	34	אחוזים
משקל ללא שומן - FFM	43	ק"ג
מדד השמנה - BMI	21	ק"ג/מטר ²
דופק במנוחה	56	פ"/דקה
הגורם המפנה	פרטי	

תוצאות

יחידות	ערך	מדד
ליטר/דקה	0.182	צריכת חמצן במנוחה
	0.86	מנת הנשימה - RQ
קק"ל/יממה/ק"ג	20	צריכה קלורית לק"ג משקל גוף
קק"ל/יממה/ק"ג	30	צריכה קלורית לק"ג משקל ללא שומן
קק"ל / דקה	0.89	צריכה קלורית לדקה
קק"ל/שעה	53	צריכה קלורית לשעה
קק"ל/יממה	1281	צריכה קלורית כללית מחושבת במנוחה ליממה
קק"ל/יממה	1290	צריכה קלורית חזויה עפ"י משקל הגוף
מהערך החזוי עפ"י משקל	99%	הערך המדוד מהווה

FFM מסת הגוף ללא שומן
RQ מנת נשימה - היחס בין פליטת CO₂ לצריכת חמצן. מנת הנשימה משקפת את צריכת האנרגיה ממקור של פחמימות או שומנים

שם הבדוק: