

Oferta reklamowa

portalu KalkulatorKalorii.net

Informacje o portalu

KalkulatorKalorii.net [Lubię to!](#) 3,8 tys.

Kalkulatory Dziennik Kalorii Poradniki Diety Przepisy Zaloguj się

Pierwszy krok w kierunku wymarzonej sylwetki!

Wykorzystaj potencjał nowych technologii do poprawy swojej sylwetki.

[Zarejestruj się za darmo!](#) lub [Pojłącz przez Facebook](#)

- ✓ Zapisuj swoje ulubione przepisy
- ✓ Prowadź własny **Dzienniczek Wagi**
- ✓ Dostosuj portal **do siebie**

albo zyskaj dodatkowe narzędzia z wygodnym i interaktywnym [Dziennikiem Kalorii](#)

Kalkulator kalorii

pozwała sprawdzić ile kalorii i jakie składniki odżywcze mają poszczególne produkty spożywcze i gotowe dania.

Kalkulator przemiany

Kalkulator BMI

mierzy wskaźnik BMI (Body Mass Index), który pomaga określić prawidłową masę ciała i w jakim stopniu waga danej osoby odbiega od normy.

Dziennik Kalorii

Narzędzie, które będzie monitorować Twoje postępy i dostosowywać swoje wskazówki, aby zmaksymalizować skuteczność Twojego odchudzania.

Serwis KalkulatorKalorii.net jest innowacyjnym portalem, który powstał by pomagać w uzyskaniu pięknej sylwetki. Misją serwisu jest edukacja użytkowników z zakresu odchudzania i zdrowego stylu życia. Istniejemy na polskim rynku od 2010 roku i w tym czasie udało nam się stworzyć najbardziej zaawansowane na polskim rynku narzędzia do planowania diety.

Statystyki miesięczne

KalkulatorKalorii.net jako serwis narzędziowy odznacza się wysokimi statystykami zaangażowania użytkowników (czas na stronie, strony/wizyta). Korzystanie z serwisu wymaga większej aktywności od internauty niż przy przeglądaniu serwisów poradnikowych, dlatego też udaje się nam pozyskać jego wzmożoną uwagę.

420 000 odsłon

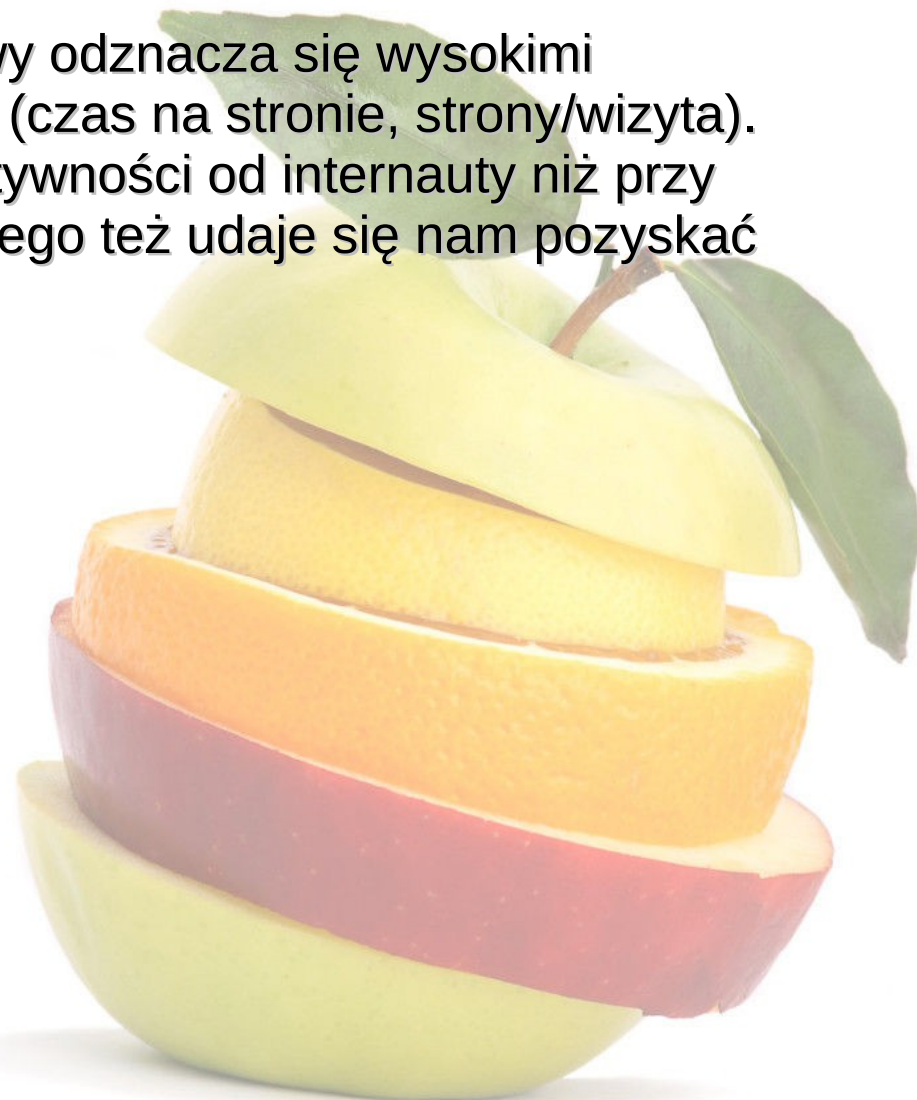
132 000 wizyt

90 000 unikalnych użytkowników

16 000 zarejestrowanych użytkowników

3:56 średni czas na stronie

3.18 liczba odsłon tak wizytę



Profil użytkowników portalu

Dominującą grupę użytkowników portalu stanowią kobiety, w wieku 25-34 lat, mieszkające w dużych miastach. Kobiety te chcą schudnąć średnio 18 kg, a więc nastawione są na długotrwały proces walki z nadwagą.

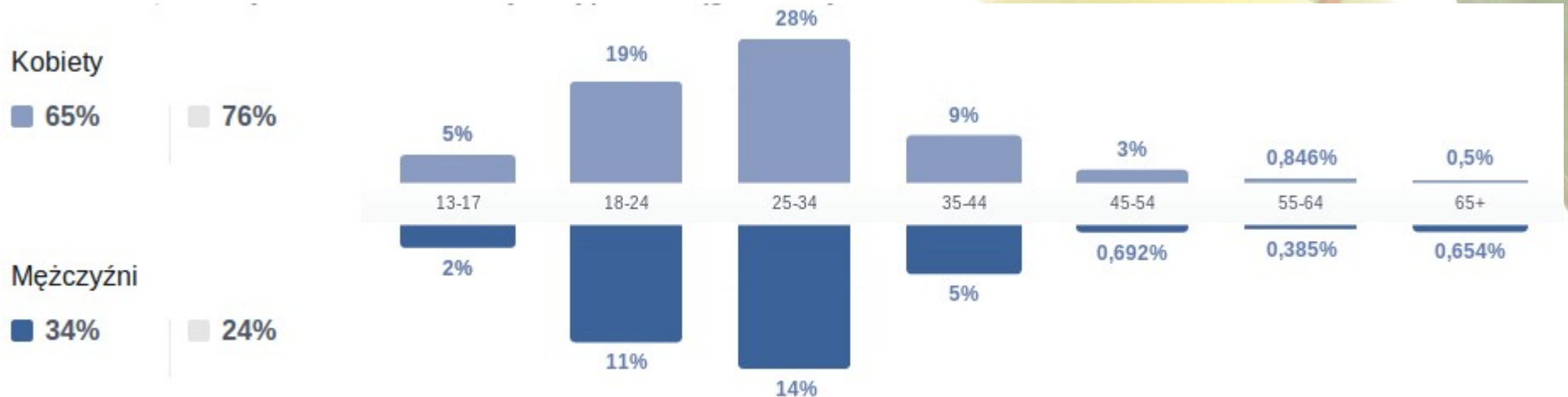
Użytkownicy portalu:

- osoby walczące z nadwagą
- osoby zainteresowane zdrowym odżywianiem
- sportowcy planujący dietę



Płeć użytkowników

Wśród użytkowników dominują kobiety 65%, największą grupę wiekową stanowią osoby w przedziale od 25-34 lat.



Najpopularniejsze działy portalu

Narzędzia i kalkulatory

KalkulatorKalorii.net to przede wszystkim portal narzędziowy. Użytkownicy znajdą tutaj przede wszystkim. Zbiór narzędzi pozwalających na sprawdzanie:

- kaloryczności artykułów spożywczych,
- skuteczności ćwiczeń
- indywidualnych limitów kalorii

Oprócz tego udostępniamy narzędzia do:

- planowania diet
- planowania treningów
- analizowania diety użytkowników

Każdy kalkulator poza wynikiem obliczeń wyświetla kontekstowe porady i informacje w nawiązaniu do przeprowadzanych obliczeń.



Kalkulator Kalorii

KalkulatorKalorii.net ✓ Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory Dziennik Kalorii Poradniki Diety Przepisy Zaloguj się

Ile kalorii jest w 100 g jajecznicy?

Na tej stronie sprawdzisz kaloryczność i wartości odżywcze w 100 g jajecznicy oraz dowiesz się czy ten produkt powinien znaleźć się w Twojej codziennej diecie.

Kalorie: 149

Masa: 100 g
Białka: 10 g
Tłuszcze: 11 g
Węglowodany: 2 g

Wartości odżywcze ↓

Sprawdź kaloryczność:
Jajka indyjskiego
Actimela
Jajka w koszulce
Sera Provolone
śmietany 12% tłuszczu

Poradnik
Czy ćwiczenia zwiększają apetyt?

Poradnik
Jak prawidłowo prowadzić Dziennik Kalorii?

Czy to dobry składnik Twojej diety?
Prosta w wykonaniu, apetyczna jajecznica pomoże Ci utrzymać wysoki poziom energii przez dłuższy czas, dzięki dużej zawartości sycającego białka, jak również zdrowych tłuszczów jednonienasyconych. Oczywiście należy podkreślić, że wspomniany produkt jest też dobrym źródłem wapnia.

Porównaj co ma więcej kalorii Jajecznica czy Jajko indyjskie?

Narzędzie pozwalające nie tylko sprawdzać kaloryczność wybranych artykułów spożywczych, ale również obliczanie kaloryczności i rozkładu wartości odżywczych potraw złożonych z wielu artykułów spożywczych.

Kalkulator Spalania Kalorii

KalkulatorKalorii.net ✓ Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory Dziennik Kalorii Poradniki Diety Przepisy Zaloguj się

Porównanie skuteczności biegania 10 km/h, pływania kraulem i jazdy na rowerze 10 km/h.

Porównując 1 godzin 40 minut biegania 10 km/h, 1 godzin 40 minut pływania kraulem umiarkowane tempo i 1 godzin 40 minut jazdy na rowerze 10 km/h ilość spalonych kalorii w poszczególnych, wybranych przez Ciebie ćwiczeniach wynosi:

Aktywność	Czas	Spalone kcal
1 Bieganie (10 km/h)	100 min	1,050
2 Pływanie kraulem (umiarkowane tempo)	100 min	830
3 Jazda na rowerze (10 km/h)	100 min	350

Bieganie (10 km/h)
Pływanie kraulem (umiarkowane tempo)
Jazda na rowerze (10 km/h)

Przepis
Pieczone ziemniaki z Parmezanem

Dieta
Dieta Śródziemnomorska

Chodnij z Dziennikiem Kalorii
najprostszy i najszybszy sposób na kontrolę Twojej diety

Regularne ćwiczenie Bieganie (10 km/h), Pływanie kraulem (umiarkowane tempo) i Jazda na rowerze (10 km/h) przez 300 minut dziennie pozwoli Ci nie tylko spalić 2,230 kalorii, ale także zwiększy Twoje zapotrzebowanie kaloryczne aż do 5,196 kcal dziennie jeżeli jesteś mężczyzną, albo do 4,651 kcal dziennie jeżeli jesteś kobietą. Ilość kalorii jest obliczana na podstawie średniego wzrostu i masy ciała kobiet i mężczyzn o bardzo aktywnym trybie życia w Polsce.

Narzędzie pozwalające porównywać skuteczność różnych typów ćwiczeń pod kątem ich efektywności w spalaniu kalorii.

Kalkulator Przemiany Materii

KalkulatorKalorii.net [Lubie to!](#) [3,5 tys.](#)

Kalkulatory | [Dziennik Kalorii](#) | [Poradniki](#) | [Diety](#) | [Przepisy](#) | [Zaloguj się](#)

Całkowita przemiana materii dla 25 letniej kobiety o wzroście 173 cm i wadze 60 kg

Oto symulacja Całkowitej Przemiany Materii kobiety w wieku 25 lat o wzroście 173 cm i wadze 60 kg prowadzącej tryb życia o małej aktywności fizycznej.

CPM:	1,953 kcal	Zobacz jak zmieni się twój CPM, gdy:
Waga:	60 kg	Będziesz miała 30 lat:
Wzrost:	173 cm	CPM dla 30 letniej kobiety o wzroście 173 cm
Wiek:	25 lat	Będziesz miała 40 lat:
Aktywność:	mała	CPM dla 40 letniej kobiety o wzroście 173 cm

Uwaga!
Współczynnik CPM uwzględnia zarówno wydatki energetyczne na podstawowe funkcje życiowe organizmu jak i twoją codzienną aktywność fizyczną. Jeżeli chcesz sprawdzić ile wynosi twoje minimalne dzienne zapotrzebowanie kaloryczne zobacz symulację twojej Podstawowej Przemiany Materii [pod tym adresem](#).

Przepis
Łódeczki z cukiem

Przepis
Spaghetti z tuńczykiem

Narzędzie pozwalające obliczyć indywidualne zapotrzebowanie na kalorie, z zależności od płci, wieku, wzrostu i wagi.

Kalkulator BMI

KalkulatorKalorii.net [Lubie to!](#) [3,5 tys.](#)

Kalkulatory | [Dziennik Kalorii](#) | [Poradniki](#) | [Diety](#) | [Przepisy](#) | [Zaloguj się](#)

BMI osoby o wzroście 173 cm oraz wadze 60 kg

BMI: 20
Wzrost: 173 cm
Waga: 60 kg

Tak trzymaj!
Twój współczynnik BMI wynosi 20 i jest prawidłowy dla osoby o wzroście 173 cm. Jeżeli chcesz utrzymać dobrą formę, zawsze pamiętaj o zbilansowanej diecie i aktywności fizycznej.

Sprawdź ile będzie wynosić Twoje BMI:
gdy schudniesz 5 kg:
BMI dla osoby o wzroście 173 cm i wadze 55 kg
gdy utyjesz 10 kg:
BMI dla osoby o wzroście 173 cm i wadze 70 kg

Nie możesz przybrać na wadze dodatkowych 17 kg, gdyż Twoje BMI stanie się zbyt wysokie. Sprawdź jakie jest twoje dzienne zapotrzebowanie na kalorie. Ilość kalorii w spożywanych przez ciebie posiłkach, a także ilość kalorii spalanych podczas różnych ćwiczeń może być nadal dla Ciebie bardzo interesującą informacją.

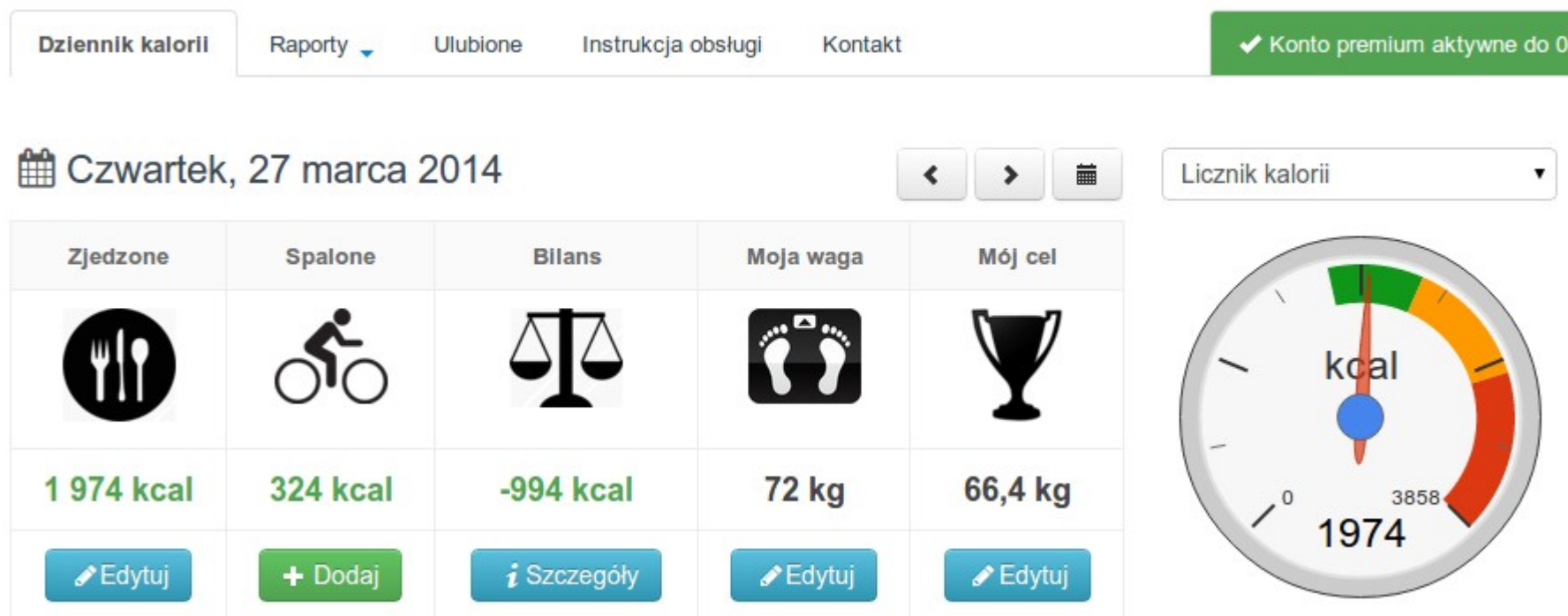
Polecamy
Chudnij z Dziennikiem Kalorii

Poradnik
6 najlepszych źródeł zdrowych tłuszczów

Przepis

Narzędzie pozwalające na sprawdzenie swojego współczynnika BMI.

Strefa premium



Zestaw płatnych narzędzi do planowania diet, treningów oraz kontrolowania prawidłowości składu spożywanych posiłków.

Artykuły poradnikowe

 **KalkulatorKalorii.net** [Lubię to!](#) 3,5 tys.

Kalkulatory ▾ Dziennik Kalorii **Poradniki** Diety Przepisy Zaloguj się

Blog Strona główna / Blog



Artykuł sponsorowany
Jak wybrać orbitrek treningowy?

[Lubię to!](#) 8 | 2014-04-10 | [9 komentarzy](#)

Jesień nie musi oznaczać przerwy od treningów. Wręcz przeciwnie, długie wieczory spędzane w domu, mogą być okazją do aktywnego odchudzania. Ostatnio bardzo dużą popularnością cieszą się ćwiczenia na orbitrekach treningowych [czytaj więcej »](#)



15 sposobów na przyspieszenie metabolizmu

[Lubię to!](#) 25 | 2014-02-18 | [1 komentarz](#)

Nasze ciało można porównać do auta, bez odpowiedniego paliwa i konserwacji nie będzie działać prawidłowo. Twój metabolizm jest jak silnik samochodu - potrzebuje odpowiednich składników, aby płynnie pracować na wysokich obrotach. Zdrowe nawyki, które przyspieszą twój metab... [czytaj więcej »](#)

Wybierz kalorie: [Zaloguj się](#)

Czwartek, 27 marca 2014

Stwierdź	Waga	Wzrost	Wiek	Temperatura ciała	Kalorie
1 074 kcal	52 kg	168 cm	27 lat	36,6 °C	1974

[Zaloguj się](#) [Zaloguj się](#) [Zaloguj się](#) [Zaloguj się](#) [Zaloguj się](#)

Polecamy

Chudnij z Dziennikiem Kalorii

Przepis

Owsianka z bananem i masłem orzechowym



Sekcja z artykułami poradnikowymi na temat odchudzania, zdrowego stylu życia oraz zasad skutecznych treningów.

Ranking diet

 **KalkulatorKalorii.net** ✓ Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory ▾ Dziennik Kalorii Poradniki **Diety** Przepisy Zaloguj się

Ranking - Najskuteczniejsze diety

Oto ranking najskuteczniejszych diet, które pozwalają na najszybszą utratę wagi.

1. Dieta Wolumetryczna

✓ Lubię to! 4 | Skuteczna: ★★★★★ | Zaplanowana: ★ | Zdrowa: ★★★★★ | Łatwa: ★★★★★ | 3 komentarzy



Ludzie zazwyczaj jedzą podobną ilość produktów spożywczych każdego dnia. Ponieważ niektóre produkty mają mniej kalorii, wypełniając swój talerz właśnie nimi, będziesz mógł spożywać mniej kalorii bez zmniejszenia ilości produktów jedzonych przez siebie każdego dnia.

Zalety:

- promuje uczucie sytości
- nie wyklucza żadnych grup żywieniowych

Wady:

- brak rozplanowego harmonogramu diety
- jeżeli nie lubisz zup, warzyw i owoców- ta dieta nie jest dla ciebie

[Szczegóły diety »](#)



Przepis

Tost z awokado i pesto z bazylii



Dieta

Dieta South Beach



Przepis

Jajko sadzone z awokado

Opisy i porównania skuteczności najpopularniejszych diet.

Przepisy

**KalkulatorKalorii.net** Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory ▾ Dziennik Kalorii Poradniki Diety Przepisy Zaloguj się

Najsmaczniejsze dietetyczne przepisy

+ Dodaj własny przepis!

Wystarczy, że zapiszesz wynik obliczeń kalkulatora.





Pieczone krewetki z brokułami

Lubię to! 0

86 kcal 30 minut 4 porcje Łatwy Niedrogi

2 Brokuły (ok 1 kg), 4 łyżki oliwy z oliwek, 0.5 kg krewetek bez skorupki i 1 Cytryna- sok z cytryny i 1 1/2 łyżeczki startej skórki z cytryny 1 łyżeczka całych nasion kolendry (lub 1/2 łyżeczki mielonego) 1 łyżeczka całyc [Szczegóły »](#)

Dodano w kategorii Dania główne wg pomysłu użytkownika Dietetyk

0 komentarzy



Faszerowane papryki

Lubię to! 0

53 kcal 60 minut 5 porcje Łatwy Niedrogi

300 gram piersi z indyka zmielonej , 1 puszka pomidorów w soku własnym 1 Papryka zielona, 1 Cebula, 1 3/4 szklanki ugotowanego ryżu brązowego, 5 Papryk czerwonych 1 łyżka oleju rzepakowego 1 łyżeczka soli 1 łyżeczka oreg [Szczegóły »](#)

Dodano w kategorii Dania główne wg pomysłu użytkownika Dietetyk

POSIŁKI

-  Śniadania
-  Dania główne
-  Przekąski
-  Kanapki
-  Zupy
-  Sałatki
-  Na słodko

Baza kilkuset dietetycznych przepisów.

Oferta reklamowa

Standardowe formy reklamowe w ofercie

- Reklama banerowa
- Stała obecność w serwisie

Reklama niestandardowa

- Artykuły sponsorowane
- Patronat wybranych działów
- Konkursy
- Akcje specjalne

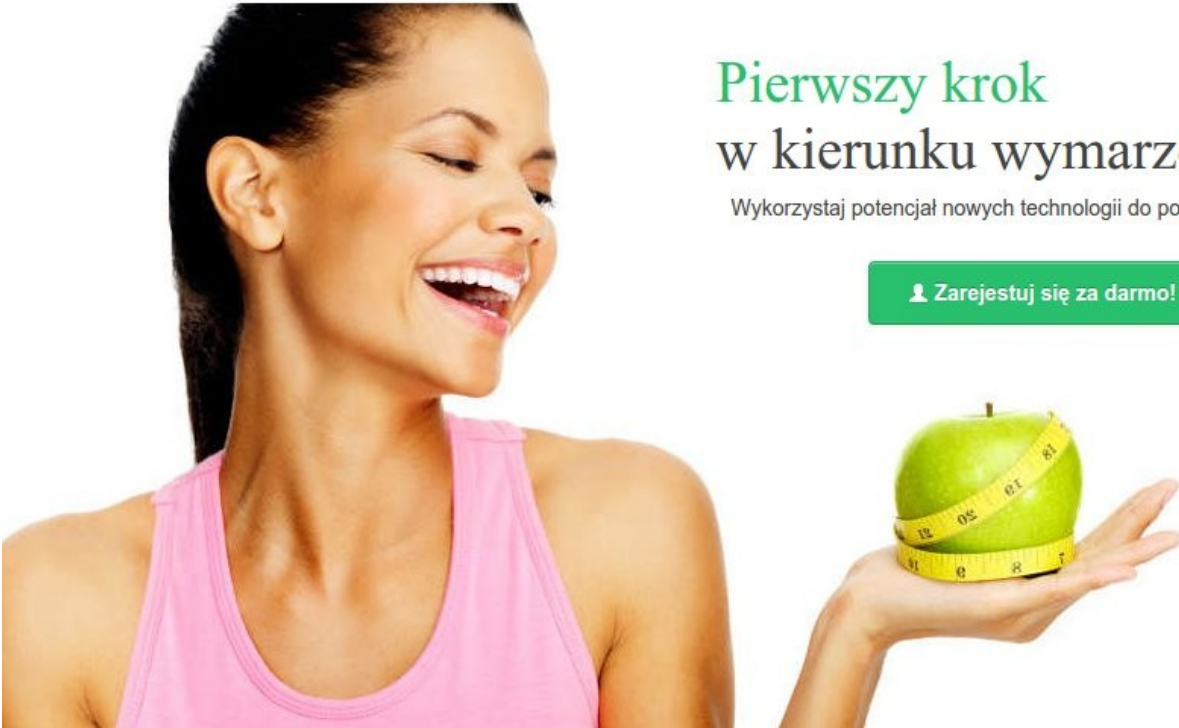


Billboard 750x100

 **KalkulatorKalorii.net** ✓ Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory ▾ Dziennik Kalorii Poradniki Diety Przepisy Zaloguj się

750x100



Pierwszy krok w kierunku wymarzonej sylwetki!

Wykorzystaj potencjał nowych technologii do poprawy swojej sylwetki.

 Zarejestruj się za darmo! lub  Połącz przez Facebook

- ✓ Zapisuj swoje wyniki w **Ulubionych**
- ✓ Prowadź własny **Dzienniczek Wagi**
- ✓ Dodawaj swoje **Przepisy**

albo zyskaj dodatkowe narzędzia
z wygodnym i interaktywnym **Dziennikiem Kalorii**

Double Billboard 750x200

 **KalkulatorKalorii.net** ✓ Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory ▾ Dziennik Kalorii Poradniki Diety Przepisy Zaloguj się

750x200



Pierwszy krok
w kierunku wymarzonej sylwetki!

Wykorzystaj potencjał nowych technologii do poprawy swojej sylwetki.

👤 Zarejestuj się za darmo! lub f Połącz przez Facebook



- ✓ Zapisuj swoje wyniki w **Ulubionych**
- ✓ Prowadź własny **Dzienniczek Wagi**
- ✓ Dodawaj swoje **Przepisy**

Wideboard 930x200



KalkulatorKalorii.net

✓ Lubię to!

3,5 tys.

Kalkulatory ▾

Dziennik Kalorii

Poradniki

Diety

Przepisy

Zaloguj się

930x200



Pierwszy krok w kierunku wymarzonej sylwetki!

Wykorzystaj potencjał nowych technologii do poprawy swojej sylwetki.

 Zarejestuj się za darmo!

lub



Połącz przez Facebook



- ✓ Zapisuj swoje wyniki w **Ulubionych**
- ✓ Prowadź własny **Dzienniczek Wagi**
- ✓ Dodawaj swoje **Przepisy**



KalkulatorKalorii.net

Rectangle 300x250

 **KalkulatorKalorii.net** ✓ Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory ▾ Dziennik Kalorii **Poradniki** Diety Przepisy Zaloguj się



15 sposobów na przyspieszenie metabolizmu

✓ Lubię to! 25 | 2014-02-18 | 1 komentarz

Nasze ciało można porównać do auta, bez odpowiedniego paliwa i konserwacji nie będzie działać prawidłowo. Twój metabolizm jest jak silnik samochodu - potrzebuje odpowiednich składników, aby płynnie pracować na wysokich obrotach. Zdrowe nawyki, które przyspieszą twój metab... [czytaj więcej »](#)



Poradnik efektywnego Odchudzania

✓ Lubię to! 29 | 2013-11-12 | 8 komentarzy

Wszędzie słyszę jak odchudzanie jest proste: "Mniej jeść i więcej się ruszać - oto cała filozofia". W rzeczywistości odchudzanie jest o wiele bardziej skomplikowane. Będziesz śmiać się, płakać, nie jeden raz pomyślisz o tym, żeby zrezygnować, ale gwarantuję, efekt końcowy będzie wart ca... [czytaj więcej »](#)



Czy wszystkie kalorie są sobie równe ?

✓ Lubię to! 12 | 2013-10-17 | 0 komentarzy



300x250



Dieta

Dieta South Beach



Sposoby na Płaski brzuch

Niestety nie ma magicznych składników diety, które tłuszcz z brzucha zniknie. Walka o płaski brzuch przede wszystkim na ćwiczeniach i unikaniu

Poradnik

Sposoby na płaski brzuch - Infografika

Half Page 300x600

 **KalkulatorKalorii.net** ✓ Lubię to! 3,5 tys.

Kalkulatory ▾ Dziennik Kalorii **Poradniki** Diety Przepisy Zaloguj się



15 sposobów na przyspieszenie metabolizmu

✓ Lubię to! 25 | 2014-02-18 | 1 komentarz

Nasze ciało można porównać do auta, bez odpowiedniego paliwa i konserwacji nie będzie działać prawidłowo. Twój metabolizm jest jak silnik samochodu - potrzebuje odpowiednich składników, aby płynnie pracować na wysokich obrotach. Zdrowe nawyki, które przyspieszą twój metab... [czytaj więcej »](#)



Poradnik efektywnego Odchudzania

✓ Lubię to! 29 | 2013-11-12 | 8 komentarzy

Wszędzie słyszę jak odchudzanie jest proste: "Mniej jeść i więcej się ruszać - oto cała filozofia". W rzeczywistości odchudzanie jest o wiele bardziej skomplikowane. Będziesz śmiać się, płakać, nie jeden raz pomyślisz o tym, żeby zrezygnować, ale gwarantuję, efekt końcowy będzie wart ca... [czytaj więcej »](#)



Czy wszystkie kalorie są sobie równe ?

✓ Lubię to! 12 | 2013-10-17 | 0 komentarzy

300x600

Artykuły sponsorowane



KalkulatorKalorii.net

✓ **Lubię to!** 3,5 tys.

Kalkulatory ▾

Dziennik Kalorii

Poradniki

Diety

Przepisy

Zaloguj się

Blog

Strona główna / Blog



Artykuł sponsorowany

Jak wybrać orbitrek treningowy?

✓ **Lubię to!** 8

| 2014-04-10 | 9 komentarzy

Jesień nie musi oznaczać przerwy od treningów. Wręcz przeciwnie, długie wieczory spędzane w domu, mogą być okazją do aktywnego odchudzania. Ostatnio bardzo dużą popularnością cieszą się ćwiczenia na orbitrekach treningowych [czytaj więcej »](#)



Polecamy

Chudnij z Dziennikiem Kalorii



Przepis

Owsianka z bananem i masłem orzechowym



15 sposobów na przyspieszenie metabolizmu

✓ **Lubię to!** 25

| 2014-02-18 | 1 komentarz

Nasze ciało można porównać do auta, bez odpowiedniego paliwa i konserwacji nie będzie działać prawidłowo. Twój metabolizm jest jak silnik samochodu - potrzebuje odpowiednich składników, aby płynnie pracować na wysokich obrotach. Zdrowe nawyki, które przyspieszą twój metab... [czytaj więcej »](#)



Artykuły sponsorowane

- Artykuły sponsorowane zawsze widoczne są na samej górze listy artykułów
- Każdy artykuł jest eksponowany w prawej kolumnie widocznej na prawie każdej podstronie serwisu.
- Każdy artykuł może mieć dowolnie dobrane zdjęcie lub baner 300x150 widoczny w prawej kolumnie nad tytułem artykułu.



Poradnik

6 źródeł zdrowych węglowodanów



Przepis

Chlebek bananowy i Miód pszczeleli

KalkulatorKalorii.net

Chudnij z Dziennikiem Kalorii

najszybszą i najłatwiejszą
aplikacją monitorującą
Twój limit kalorii

Polecamy

...gdy nie było tak proste..."

Skuteczne odchudzanie z Dziennikiem Kalorii

Cennik reklamowy

Kreacje banerowe rozliczane za 1000 odsłon

Format reklamy	Jednostka rozliczeniowa	Cena netto
Billboard (750x100)	CPM	45
Double Billboard (750x200)	CPM	60
Triple Billboard (750x300)	CPM	80
Wideboard (930x200)	CPM	80
Rectangle (300x250)	CPM	40
Halfpage (300x600)	CPM	75
Box (300x100)	CPM	30
Artykuł sponsorowany	tydzień	1500
Artykuł sponsorowany	miesiąc	4000
Mailing	kampania*	2000

* baza mailingowa ma 5000 adresów

Cennik reklamowy

Stała obecność w serwisie

Format reklamy	Tydzień*	Miesiąc**
Double Billboard (750x200)	5000	15000
Wideboard (930x200)	6500	18000
Rectangle (300x250)	3500	8000
Halfpage (300x600)	6000	15000
Box (300x100)	2500	4000
Artykuł sponsorowany	1500***	4000***

Wszystkie kwoty są cenami netto

* Gwarantowane 100 000 odsłon

** Gwarantowane 400 000 odsłon

*** Artykuły sponsorowane mają dodatkowo zagwarantowane odpowiednio 100 000 lub 400 000 odsłon
zajawki artykułu w całym serwisie