$$\dot{M}_{\rm fb} \approx 133 \left(\frac{M_{BH}}{10^6 M_\odot} \right)^{-3/2} \left(\frac{m_\star}{M_\odot} \right)^2 \left(\frac{r_\star}{R_\odot} \right)^{-3/2} \left(\frac{t}{t_{\rm mb}} \right)^{-5/3} \dot{M}_{\rm Edd} \, .$$