

30. april 2020

Plan for

Navn:
Alder:
Højde:
Vægt:
Talje:
Hofte:

Informationer:

BMI:

THR:

BMR: ?? kcal/døgn (? kcal/time) – Som normalaktiv ?? kcal/døgn – træningsdage ?? kcal/døgn

Normalvægt: ?? kg – ?? kg. Anbefalet målvægt kg.

De nedenstående anbefalinger bør blive justeret for hver kilo 5 der tapes, da vægttabet ellers vil gå i stå.

Hvor meget bør du spise?

Hvis du indtager ?? kcal pr. døgn (?? kcal på træningsdage* dage) vil du bibeholde din nuværende vægt, indtager du mere end dette vil du tage på, indtager du mindre vil du tabe dig.

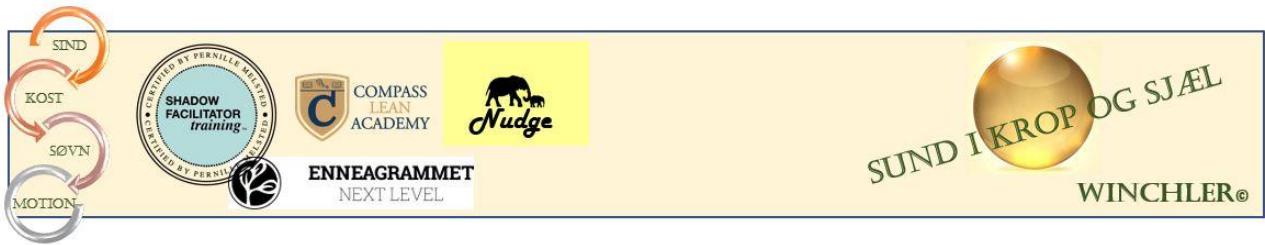
Ønsker du at tabe dig ½ kilo pr uge skal du indtage ?? kcal pr døgn – ?? kcal på træningsdage*.

Ønsker du at tabe dig 1 kilo pr uge skal du indtage ?? kcal pr døgn – ?? kcal træningsdage*.

*Træningsdage er dage med hård træning i mindst 45min, som løb eller styrketræning. Almindelig cykling, gåture og daglig aktivitet er indregning i normalforbruget og tæller ikke som træningsdage.

Det anbefales du starter med et energiindtag svarende til at tabe ?? gram om ugen, ønskes større vægttab anbefales det at påvirke dette med øget motion. Dette anbefales da det vil være en sund og varig måde at tabe sig på, samt give en pænere, stærkere og mere holdbar sund krop.

Det anbefales derfor du indtager ?? kcal pr. døgn og op til ?? kcal på dage med hård træning.



Hvordan bør maden fordeles?

Bla bla bla

Bla bla bla

Bla bla bla

Dine kalorier kan med fordel fordeles således:

- Morgenmad – ? kcal (?%)
- Mellemmåltid – ? kcal (?%)
- Frokost – ? kcal (?%)
- Mellemmåltid – ? kcal (?%)
- Aftensmad – ? kcal (?%)
- Mellemmåltid – ? kcal (?%)

Madens næringsindhold

De ?? kcal om dagen bør fordeles således:

- Protein 75 gram ? kcal (?%)
- Fedt 50 gram ? kcal (?%)
- Kulhydrat 210 gram ? kcal (?%)

Den daglige kost anbefales at:

- Bla bla bla
- Bla bla bla
- Bla bla bla