



Huskeseddel

Makro-huskeseddel

De vigtigste tal for kalorier og makroer

Energi pr. gram

Protein	4 kcal
Kulhydrat	4 kcal
Fedt	9 kcal
Alkohol (ethanol)	7 kcal
Kostfibre	2 kcal

Atwater-faktorer. Kostfibre: værdien i EU's forordning om fødevareinformation til forbrugerne (LMIV) for næringsdeklaration.

Protein pr. dag

Muskelopbygning	1,6 til 2,2 g pr. kg kropsvægt
De fleste, der træner (ISSN)	1,4 til 2,0 g pr. kg kropsvægt
Diæt, slank og trænet	2,3 til 3,1 g pr. kg fedtfri masse
Pr. måltid	cirka 0,25 g pr. kg eller 20 til 40 g, hver 3. til 4. time

Fedt

Tommelfingerregel nedre grænse	ikke vedvarende under cirka 20 % af kalorierne
Under diæt (Helms et al.)	15 til 30 % af kalorierne
Generel vejledende værdi (DGE)	cirka 30 % af kalorierne

Fordeling i fire trin

1. Fastlæg målkalorier: vedligeholdelsesbehov plus overskud (opbygning) eller minus underskud (diæt).
2. Fastlæg protein: gram pr. kg gange kropsvægt, gange 4 giver kalorierne.
3. Fastlæg fedt: andel af målkalorierne, divideret med 9 giver gram.
4. Resten til kulhydrater: resterende kalorier divideret med 4.

Kulhydrater og kostfibre

Kulhydrater fylder de resterende kalorier op, når protein og fedt er fastlagt. Flere kulhydrater understøtter som regel træningspræstationen. Kostfibre: mindst 30 g pr. dag (DGE).

Regneeksempel (eksempelværdier)

Udgangspunkt	80 kg, mål 2600 kcal
Protein 2,0 g/kg	160 g = 640 kcal
Fedt 25 %	650 kcal = 72 g
Kulhydrat	2600 - 640 - 650 = 1310 kcal = 328 g

Med TDEE-beregneren og makro-beregneren på leanislaw.app får du dine egne tal.

Kilder

Jäger R et al. (2017): International Society of Sports Nutrition Position Stand: protein and exercise. J Int Soc Sports Nutr 14:20.

Morton RW et al. (2018): A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med 52:376-384.

Helms ER, Aragon AA, Fitschen PJ (2014): Evidence-based recommendations for natural bodybuilding contest preparation: nutrition and supplementation. J Int Soc Sports Nutr 11:20.

Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE): D-A-CH-Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr.

Verordnung (EU) Nr. 1169/2011 (LMIV), Anhang XIV.

Generel information, ikke lægelig rådgivning. Ved sygdom, smerter eller graviditet: tal med din læge først.