



Promemoria

Promemoria macro

I numeri più importanti per calorie e macro

Energia per grammo

Proteine	4 kcal
Carboidrati	4 kcal
Grassi	9 kcal
Alcol	7 kcal
Fibre	2 kcal

Fattori di Atwater. Fibre: valore del regolamento UE sulle informazioni alimentari (FIC) per la dichiarazione nutrizionale.

Proteine al giorno

Costruzione muscolare	da 1,6 a 2,2 g per kg di peso corporeo
La maggior parte di chi si allena (ISSN)	da 1,4 a 2,0 g per kg di peso corporeo
Dieta, magri e allenati	da 2,3 a 3,1 g per kg di massa magra
Per pasto	circa 0,25 g per kg o da 20 a 40 g, ogni 3-4 ore

Grassi

Regola pratica per il minimo	non stabilmente sotto circa il 20 % delle calorie
In dieta (Helms et al.)	dal 15 al 30 % delle calorie
Valore generale di riferimento (DGE)	circa il 30 % delle calorie

Distribuzione in quattro passi

1. Fissa le calorie obiettivo: fabbisogno di mantenimento più surplus (massa) o meno deficit (dieta).
2. Fissa le proteine: grammi per kg per il peso corporeo, per 4 dà le calorie.
3. Fissa i grassi: quota delle calorie obiettivo, divisa per 9 dà i grammi.
4. Il resto ai carboidrati: calorie rimanenti divise per 4.

Carboidrati e fibre

I carboidrati coprono le calorie restanti dopo aver fissato proteine e grassi. Più carboidrati di solito sostengono le prestazioni in allenamento. Fibre: almeno 30 g al giorno (DGE).

Esempio di calcolo (valori di esempio)

Situazione di partenza	80 kg, obiettivo 2600 kcal
Proteine 2,0 g/kg	160 g = 640 kcal
Grassi 25 %	650 kcal = 72 g
Carboidrati	2600 - 640 - 650 = 1310 kcal = 328 g

Con il calcolatore del TDEE e quello dei macro su [leanislaw.app](#) ottieni i tuoi numeri.

Fonti

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.

Informazioni generali, non una consulenza medica. In caso di patologie, dolori o gravidanza, chiedi prima il parere del medico.