



Jukselapp

Makrojukselapp

De viktigste tallene for kalorier og makroer

Energi per gram

Protein	4 kcal
Karbohydrater	4 kcal
Fett	9 kcal
Alkohol (etanol)	7 kcal
Kostfiber	2 kcal

Atwater-faktorer. Kostfiber: verdien i EUs forordning om næringsmiddelinformasjon til forbrukerne (LMIV) for næringsdeklarasjon.

Protein per dag

Muskelbygging	1,6 til 2,2 g per kg kroppsvekt
De fleste som trener (ISSN)	1,4 til 2,0 g per kg kroppsvekt
Diett, slank og trent	2,3 til 3,1 g per kg fettfri masse
Per måltid	omtrent 0,25 g per kg eller 20 til 40 g, hver 3. til 4. time

Fett

Tommelfingerregel nedre grense	ikke vedvarende under ca. 20 % av kaloriene
Under diett (Helms et al.)	15 til 30 % av kaloriene
Generell retningsverdi (DGE)	ca. 30 % av kaloriene

Fordeling i fire steg

1. Sett målkalorier: vedlikeholdsbehov pluss overskudd (oppbygging) eller minus underskudd (diett).
2. Sett protein: gram per kg ganger kroppsvekt, ganger 4 gir kaloriene.
3. Sett fett: andel av målkaloriene, delt på 9 gir gram.
4. Resten til karbohydrater: gjenværende kalorier delt på 4.

Karbohydrater og kostfiber

Karbohydrater fyller opp de resterende kaloriene når protein og fett er satt. Flere karbohydrater støtter som regel treningsprestasjonen. Kostfiber: minst 30 g per dag (DGE).

Regneeksempel (eksempelverdier)

Utgangspunkt	80 kg, mål 2600 kcal
Protein 2,0 g/kg	160 g = 640 kcal
Fett 25 %	650 kcal = 72 g
Karbohydrater	2600 - 640 - 650 = 1310 kcal = 328 g

Med TDEE-kalkulatoren og makrokalkulatoren på leanislaw.app får du dine egne tall.

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.

Generell informasjon, ikke medisinsk rådgivning. Ved sykdom, smerter eller graviditet: snakk med lege først.