



Fusklapp

Makrofusklapp

De viktigaste siffrorna för kalorier och makron

Energi per gram

Protein	4 kcal
Kolhydrater	4 kcal
Fett	9 kcal
Alkohol (etanol)	7 kcal
Fiber	2 kcal

Atwater-faktorer. Fiber: värdet i EU:s förordning om livsmedelsinformation till konsumenterna för näringsdeklaration.

Protein per dag

Muskelbyggande	1,6 till 2,2 g per kg kroppsvikt
De flesta som tränar (ISSN)	1,4 till 2,0 g per kg kroppsvikt
Diet, smal och tränad	2,3 till 3,1 g per kg fettfri massa
Per måltid	ungefär 0,25 g per kg eller 20 till 40 g, var 3:e till 4:e timme

Fett

Tumregel nedre gräns	inte långvarigt under cirka 20 % av kalorierna
Under diet (Helms et al.)	15 till 30 % av kalorierna
Allmänt riktvärde (DGE)	cirka 30 % av kalorierna

Fördelning i fyra steg

1. Bestäm målkalorier: underhållsbehov plus överskott (uppbyggnad) eller minus underskott (diet).
2. Bestäm protein: gram per kg gånger kroppsvikt, gånger 4 ger kalorierna.
3. Bestäm fett: andel av målkalorierna, delat med 9 ger gramen.
4. Resten till kolhydrater: återstående kalorier delat med 4.

Kolhydrater och fiber

Kolhydrater fyller upp de återstående kalorierna när protein och fett är bestämda. Fler kolhydrater stödjer oftast träningsprestationen. Fiber: minst 30 g per dag (DGE).

Räkneexempel (exemplvärden)

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

Med TDEE-kalkylatorn och makrokalkylatorn på leanislaw.app får du dina egna siffror.

Källor

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.

Allmän information, inte medicinsk rådgivning. Vid sjukdom, smärta eller graviditet: prata med läkare först.