

Navn
nu

Kvinde

Dine mål		Resultat		Daglig behov	
Hofte	0 cm	Fedtprocent	0,0 %	Protein	77 g = 11,0 blokke
Tale	0 cm	Fedtmængde	0,0 kg	Kulhydrat	99 g = 11,0 blokke
Højde	0 cm	Mager Kropsmasse	0,0 kg	Fedt	33 g = 11,0 blokke
Vægt	0 kg			Energi	1001 kJ = kcal.

Aktivitetsniveau Stillesiddende

Minimum blokmængde = 11

Zonekost: (der skal være en balance mellem protein og kulhydrat for at opnå bedste optagelse af proteinet.)

Hvis du lever "stillesiddende", har du kun brug for 1,1 g protein pr. kg mager kropsmasse for at oprette denne mager kropsmasse. Hvis du udfører hård vægttræning, eller motionerer to gange om dagen, har du brug for dobbelt så meget (2,2 g protein pr. kg mager kropsmasse). Mellem disse to yderpunkter er overgangen glidende.

Fordel din proteinindtagelse jævnt gennem dagen, på tre måltider og to mellemmåltider. Tænk på dit samlede proteinbehov som svarende til proteinblokke, der hver består af 7 g. protein.

Forholdet mellem protein, kulhydrat og fedt skal være 1:1:1

1 proteinblok = 7 g protein, 1 kulhydratblok = 9 g kulhydrat og 1 fedtblok = 3 g. fedt.

Hvis et måltid f.eks indeholder:

2 proteinblokke, skal der tilføres 2 kulhydratblokke og 2 fedtblokke.

2,5 proteinblokke, skal der tilføres 2,5 kulhydratblokke og 2,5 fedtblokke.

3 proteinblokke, skal der tilføre 3 kulhydratblokke og 3 fedtblokke.

o.s.v. o.s.v.

For en person, hvis proteinbehov er 11 blokke pr. dag, komme Zoneorienterede kostprogram dermed til at se således ud.

Morgenmad	Frokost	Eftermiddag	Aftensmad	Sengetid
3P	3P	1P	3P	1P
3K	3K	1K	3K	1K
3F	3F	1F	3F	1F