

Navn
Prøve

Mand

Dine mål		Resultat		Daglig behov		
Talje	90 cm	Fedtprocent	18,7 %	Protein	112 g =	16,0 blokke
Håndled	18 cm	Fedtmængde	14,5 kg	Kulhydrat	144 g =	16,0 blokke
Vægt	78 kg	Mager Kropsmasse	63,5 kg	Fedt	48 g =	16,0 blokke
				Energi	1456 kJ =	kcal.

Aktivitetsniveau: Aktiv træning (1 time/dag 5 gange om ugen)

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

Jørgen Bodholdt oz3jbp@hotmail.com