

Personlig Kostholdsplan

Brukerdata

Informasjon	Verdi
Navn	Joachim Nilsen
Alder	34
Kjønn	mann
Høyde	185 cm
Vekt	96 kg
Aktivitetsnivå	svært aktiv
Mål	bygge muskler
Allergier/Preferanser	ingen

Brukerdata

İ½ Navn: Joachim Nielsen

İ½ Alder: 34

İ½ Kj½nn: Mann

İ½ H½yde: 185 cm

İ½ Vekt: 96 kg

İ½ Aktivitetsniv½: Sv½rt aktiv

İ½ M½l: Bygge muskler

İ½ Allergier/Preferanser: Ingen

Kostholdsplan Beregninger

½ Estimert TDEE (Totalt Daglig Energiforbruk): 3400 kcal

½ Anbefalt daglig proteininntak: 170-190 gram

½ Anbefalt makronæringsfordeling:

Protein: 30%
Karbohydrater: 50%
Fett: 20%

½ Protein: 30%

½ Karbohydrater: 50%

½ Fett: 20%

½ Protein: 30%

½ Karbohydrater: 50%

½ Fett: 20%

Ukentlig Kostholdsplan

Måltid	Ingredienser	Næringsinnhold
Frokost	Havregryn - 50 g, Melk - 200 ml, Banan - 1 stk	400 kcal, 25g protein, 60g karbohydrater, 8g fett
Formiddagsmat	Cottage Cheese - 150 g, Valnøtter - 30 g	300 kcal, 25g protein, 10g karbohydrater, 15g fett
Lunsj	Kyllingfilet - 150 g, Fullkornris - 100 g, Brokkoli - 100 g	500 kcal, 40g protein, 60g karbohydrater, 10g fett
Middag	Se ukemiddagsplan nedenfor	Varierende
Kveldsmat	Mager kesam - 200 g, Bær - 100 g, Mandler - 20 g	350 kcal, 30g protein, 20g karbohydrater, 15g fett

Vanninntak anbefaling: 3 liter per dag

Ukemiddagsplan

Dag	Måltid	Ingredienser	Næringsinnhold
Mandag	Kyllingfilet med stekt potet og brokkoli	Kyllingfilet - 46g, Stekt potet - 150g, Brokkoli - 100g	347 kcal, 46g protein, 45g karbohydrater, 15g fett
Tirsdag	Laks med quinoa og asparges	Laks - 46g, Quinoa - 100g, Asparges - 100g	322 kcal, 46g protein, 40g karbohydrater, 20g fett
Onsdag	Kjøttdeig med fullkornris og grønnsaker	Kjøttdeig - 46g, Fullkornris - 100g, Blandede grønnsaker - 150g	357 kcal, 46g protein, 50g karbohydrater, 25g fett
Torsdag	Torsk med potet og erter	Torsk - 46g, Potet - 200g, Erter - 100g	392 kcal, 46g protein, 35g karbohydrater, 10g fett
Fredag	Kyllingfilet med fullkornspasta og tomat saus	Kyllingfilet - 46g, Fullkornspasta - 100g, Tomat saus - 100g	342 kcal, 46g protein, 55g karbohydrater, 15g fett
Lørdag	Laks med ovnsbakte poteter og grønnsaker	Laks - 46g, Potet - 200g, Blandede grønnsaker - 150g	387 kcal, 46g protein, 45g karbohydrater, 20g fett
Søndag	Kyllingfilet med ris og brokkoli	Kyllingfilet - 46g, Fullkornris - 100g, Brokkoli - 100g	342 kcal, 46g protein, 50g karbohydrater, 15g fett

Proteinberegning: Basert på $\frac{1}{2}$ din vekt (96kg) og aktivitetsnivå $\frac{1}{2}$ (svært aktiv), trenger du ca. 192g protein per dag. Dette er fordelt over 5 måltider, hvor middagen inneholder ca. 46g protein.

Middagsretter

Kylling og Brokkoli Stir-fry

Steg-for-steg tilberedelsesinstruksjoner

Kcal: 500, Protein: 40g, Karbohydrater: 60g, Fett: 10g

1½ Kyllingbryst: 200g

1½ Brokkoli: 100g

1½ Fullkornris: 100g

1½ Olivenolje: 10ml

Handleliste

Kjøtt	Grønnsaker	Kornprodukter	Frukt	Nøtter/Frø	Meieriprodukter	Diverse
Kyllingbrynst (500g)	Brokkoli (500g)	Fullkornris (1kg)	Epleskiver (500g)	Mandler (200g)	Skummetmelk (1 liter)	Olivenolje (500ml)

Oppsummering

• Snitt kalorier per dag: 3200 kcal

• Snitt protein per dag: 180g

• Snitt karbohydrater per dag: 300g

• Snitt fett per dag: 70g

• Estimert vektøkning per uke: 0.5 kg

• Konkrete supplementeringstips: Anbefal omega-3 tilskudd for generell helse og velvære

• Meal prep og oppbevaringstips: Forbered større porsjoner og frys ned for enkel oppvarming