

# KALORIE TRACKING GUIDE

Din komplette guide til at  
trække kalorier & makroer korrekt

BUILTBYBORCH

[www.builtbyborch.dk](http://www.builtbyborch.dk)

# Hvorfor Tracke Kalorier?

Kalorie tracking er det mest effektive værktøj til at nå dine fitness mål - uanset om du vil tage fedt, bygge muskler eller vedligeholde din vægt.

Denne guide lærer dig:

- At beregne dit daglige kaloriebehov
- At fordele makroer (protein, kulhydrater, fedt) optimalt
- At tracke effektivt uden at bruge for meget tid
- At undgå de mest almindelige tracking fejl
- At justere baseret på dine resultater

---

## Vigtigt at huske:

Tracking er et værktøj - ikke en religion. Brug det til at lære dit indtag at kende, så du med tiden kan spise intuitivt og stadig nå dine mål.

# Quick Start Formel

Beregn dit kaloriebehov på 3 minutter:

## STEP 1: Beregn BMR

Mænd:  $10 \times \text{vægt} + 6.25 \times \text{højde} - 5 \times \text{alder} + 5$

Kvinder:  $10 \times \text{vægt} + 6.25 \times \text{højde} - 5 \times \text{alder} - 161$

Eksempel 85kg mand, 180cm, 25år: 1855 kalorier

## STEP 2: Gange med aktivitet

Stillesiddende:  $\times 1.2$  | Let aktiv:  $\times 1.375$

Moderat aktiv:  $\times 1.55$  | Meget aktiv:  $\times 1.725$

Eksempel:  $1855 \times 1.55 = 2875$  kalorier/dag

## STEP 3: Juster efter mål

Tab fedt: -300 til -500 kalorier = 2375-2575 kcal

Vedligehold: Ingen ændring = 2875 kcal

Byg muskler: +200 til +300 kalorier = 3075-3175 kcal

## Makro Fordeling (Simpel Version):

- Protein: 1.8-2.2g per kg kropsvægt
- Fedt: 0.8-1.0g per kg kropsvægt
- Kulhydrater: Resten af kalorierne

Download MyFitnessPal eller Lose It! → Indtast dine makroer → Start tracking!

# Almindelige Fødevarer

Brug denne side som reference når du tracker:

## Protein Kilder (per 100g)

Kyllingebryst: 31g protein, 165 kcal

Tun på dåse: 25g protein, 116 kcal

Oksekød: 26g protein, 250 kcal

Laks: 20g protein, 208 kcal

Æg (per stk): 6g protein, 70 kcal

Græsk yoghurt: 10g protein, 59 kcal

Cottage cheese: 11g protein, 98 kcal

## Kulhydrat Kilder

Havregryn (100g tør): 66g kulhydrat, 389 kcal

Ris (100g tør): 77g kulhydrat, 365 kcal

Pasta (100g tør): 75g kulhydrat, 371 kcal

Kartofler (100g): 17g kulhydrat, 77 kcal

Banan (1 stk ~120g): 27g kulhydrat, 105 kcal

Rugbrød (1 skive): 15g kulhydrat, 82 kcal

## Fedt Kilder

Olivenolie (1 spsk/15ml): 14g fedt, 120 kcal

Avocado (100g): 15g fedt, 160 kcal

Mandler (30g): 15g fedt, 170 kcal

Peanutbutter (2 spsk): 16g fedt, 188 kcal

Smør (10g): 8g fedt, 75 kcal

# Pro Tips & Fejl at Undgå

## ✓ GØR DETTE:

- Vej alt mad (køb digital køkkenvægt for 100-200kr)
- Track råvarer, ikke tilberedt (100g rå kylling ≠ 100g kogt)
- Scan stregkoder i app (spar tid!)
- Meal prep for at spare tid på tracking
- Vær konsistent - track HVER dag inkl. weekend
- Tag ugesnit af vægt, ikke daglige målinger

## ✗ UNDGÅ DETTE:

- At glemme olie/smør (1 spsk = 120 kcal!)
- At 'gætte' portioner (dit øjemål er upræcist)
- At hoppe weekend over (kalorier tæller stadig!)
- At ændre for hurtigt (giv det 2-3 uger)
- At være for streng (80/20 reglen - vær præcis 80% af tiden)

---

## Klar til at komme i gang?

Brug vores GRATIS trackere på:

[www.builtbyborch.dk/ressourcer](http://www.builtbyborch.dk/ressourcer)

Eller få skræddersyet coaching:

**WhatsApp: +45 42 72 07 34**

**Instagram: @builtbyborch**

**Web: [www.builtbyborch.dk](http://www.builtbyborch.dk)**