

# KALORIE TRACKING GUIDE

Din komplette guide til at  
tracke 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 tabe 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 kalo rierne

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

Olivেনলি (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)**