

Makrotápanyag igény személyre szabva

Zóna étrendtervezéshez

Átlagosan:

- Blokkok számát a napi Fehérje igény adja meg!
- Mennyi a napi fehérje igény?
- Átlagosan 1 gramm fehérje / ttkg / nap
- Pl. 60 kilogrammos nő esetében = 60 gramm fehérje per nap

Pontos számítás személyre szabva:

- Csípő kerülete centiméterben: 85 cm -> 33.46 inches -> 38.02 Constant A
- Derék kerülete centiméterben: 68 cm -> 27 inches -> 19.20 Constant B
- Magasság centiméterben: 166 cm -> 65 inches -> 39.62 Constant C

Testzsír Százalék kiszámítása:

$$(\text{Constant A} + \text{Constant B}) - \text{Constant C} = 57.22 - 39.62 = 17.6 \%$$

Testzsír Százalék = 18%

Sovány Testtömeg = Testtömeg – (Testtömeg x Testzsír %)

$$\text{Sovány Testtömeg} = 119 - (119 \times 0.18) = 119 - 21.42$$

Sovány Testtömeg = 97.58 pound = **44 kilogramm**

Napi fehérje igény:

Sovány Testtömeg x Aktivitási faktor

0.5 – Ülő életmód (nem aktív)

0.6 – Enyhe aktivitás, tempós séta

0.7 – Mérsékelt aktivitás (Aerobic sport 3 x hetente)

0.8 – Aktív (naponta aerobic sport, jogging, úszás, stb.)

0.9 – Nagyon aktív (naponta aerobic és rezisztencia edzés)

1.0 – Intenzív (napi 2 x aerob ill. rezisztencia edzés)

Példa: $97.58 \times 0.8 = 78$ gramm Fehérje / nap

10-11 Blokk / nap

Reggeli **2 Blokk**

Ebéd **3 Blokk**

Uzsonna **1 Blokk**

Vacsora **3 Blokk**

Esti nass **1 Blokk**

Reggeli **2B F.** 7 g Fehérjepor + $\frac{1}{2}$ Csésze Joghurt

10:00 **2B Sz.** $\frac{1}{2}$ csésze áfonya 1 B + joghurtban 1 B

2B Zs. 12 szem mandula

Ebéd **3B F.** 3 tojásból omlett

13:00 **3B Sz.** 2 $\frac{1}{2}$ csésze spenót + 2 $\frac{1}{2}$ csésze brokkoli

3B Zs. 3 e.k avokádó

Uzsonna **1B F.** 30 g zsírszegény sajt

17:00 **1B Sz.** 1 alma

1B Zs. 1-2 szem Brazil dió

Vacsora **3B F.** 1 db főtt tojás + 50 g Feta sajt

19:00 **3B Sz.** 2 csésze saláta + $\frac{1}{2}$ uborka + 1 paradicsom + $\frac{1}{4}$ csésze hagyma

$\frac{1}{4}$ csésze barna rizs bazsalikummal + $\frac{1}{2}$ t.k. kurkuma

3B Zs. 1 t.k tahini + 6 oliva bogyó

Esti nass **1BF+Sz+Zs** 150 ml natúr élőflórás joghurt

22:00 Vagy 4 dl arany tej: 150 ml tej + 250 ml forralt víz

$\frac{1}{2}$ t.k. fahéj, gyömbér, kurkuma