



Dine personlige energianbefalinger

Navn:	Lone	Alder:	56 år	Vægt/højde:	88 kg 170 cm
Start BMI		30		normalvægtig overvægtig	19 - 25 25 - 30
Idealvægtsinterval		54 - 72	kg		
BMR		1550	kcal	BMR/time	65 kcal
Nuværende energibehov		2480	kcal	normalaktiv: BMR * 1,6	
Fremtidige energibehov		1500	kcal	= max. kalorieindtag pr. dag	

FORDELING AF DAGLIGT ENERGIINDTAG		
Morgenmad	300	kcal
Mellemmåltid	100	kcal
Frokost	400	kcal
Mellemmåltid	100	kcal
Aftensmad	500	kcal
Mellemmåltid	100	kcal
I alt	1500	kcal

