



## Dine personlige energianbefalinger

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

FORDELING AF DAGLIGT ENERGIINDTAG	
<b>Morgenmad</b>	kcal
<b>Mellemmåltid</b>	kcal
<b>Frokost</b>	kcal
<b>Mellemmåltid</b>	kcal
<b>Aftensmad</b>	kcal
<b>Mellemmåltid</b>	kcal
<b>I alt</b>	<b>kcal</b>

