

**Kostholds
ending.no**

Navn: Trond Trening

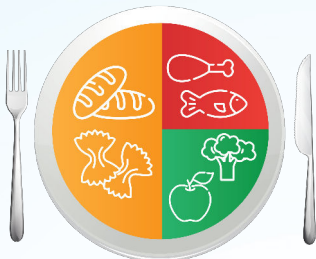
Katrine Pettersen
Klinisk ernæringsfysiolog
Epost: katrine@kostholdsending.no



Navn: Trond Trening, 21 år. 1,75 m. 65 kg

	Måltider	Kcal:
FROKOST Kl.0630/0700 Kcal: ~ 650 Protein: ok Karb: ok	4 Skiver brød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost) <i>Drikke: 1 glass melk og 1 glass vann</i>	~ 600 ~ 75
	3 Skiver brød /pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost) + 2 kokte/stekte egg <i>Drikke: 1 glass melk og 1 glass vann</i>	~ 450 ~ 150 ~ 75
	Havregrøt (~2 dl) laget på melk (~ 3 dl) + 1 banan + 1 håndfull bær + 1 neve nøtter <i>Drikke: 2 glass vann</i>	~ 400 ~ 100 ~ 100
	6 Knekkebrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost, syltetøy) <i>Drikke: 1 glass melk og 1 glass vann</i>	~ 600 ~ 75
	Yoghurt (~ 3 dl) m/havregryn (~ 1 dl) + 1 banan + 1 håndfull bær + 1 neve nøtter <i>Drikke: 1 glass melk og 1 glass vann</i>	~ 425 ~ 50 ~ 100 ~ 75
MELLOMM. Kl.0900/0930 Kcal: ~ 300 Protein: ok (-) Karb: ok	1 Frukt (1 stor eller 2 små/middels) + 1 Middels neve nøtter (valnøtter/mandler etc.) <i>Drikke: 1 stort glass melk (~ 3 dl)</i>	~ 200 ~ 100
	2 Skiver brød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost) <i>Drikke: 1 glass vann, samme på de under</i>	~ 300
	3 Knekkebrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost)	~ 300
	1 Beger yoghurt + havregryn (~ 4 ss) + 1 Frukt (1 stor eller 2 små/middels)	~ 200 ~ 100
	YT produkt + 1 Stor banan + 1 stk yoghurt el 1 stk brødskeive	~ 150 ~ 100 ~ 100
TRENING: 1000-1100 – Styrkeøkt		
LUNSJ Kl.1200/1230 Kcal: ~ 600 Protein: ok Karb: ok	4 Skiver brød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost) <i>Drikke: 2 glass vann</i>	~ 600
	2 pitabrød eller tortillalefse m/pålegg (kalkun/kylling/fisk/egg) + avocado (~ 1/4), salat og tomat <i>Drikke: 2 glass vann</i>	~ 600
	Omelett m/2 egg, 4-5 skiver skinke, 3 skiver ost, tomat etc. + 2 Brødskeive + 1 middels neve nøtter <i>Drikke: 2 glass vann</i>	~ 300 ~ 200 ~ 100
	1 Medium porsjon pastasalat (½ pasta, ¼ kjøtt, ¼ grønnsaker)	~ 500
	 <i>Drikke: 1 glass melk</i>	~ 75
	1 Medium porsjon middagsrester (samme som over) <i>Drikke: 1 glass melk</i>	~ 500 ~ 75



MELLOMM. Kl. 1500/1530 Kcal: ~ 300	Se mellomm. 1	~ 300
TRENING kl1600-1800 – utholdenhet + 1,0 L Saft ila økten (1:9 dl) = ~ 200 kcal Etter økten: 0,5 L sjokolade melk = ~ 300 kcal		
MIDDAG Kl. 1900/1930 Kcal: ~ 900 Protein: ok Karb: ok	1 Stor Porsjon  - Kylling, karbonadedeig, svin, fisk (laks, torsk) - Poteter, pasta, ris - Grønnsaker og salat (Gulrøtter, brokkoli, agurk, tomater, paprika) - Smak/saus: Olje (~ 1 ss), Soyasaus (~ 2 ss), Brun og hvitsaus eller lig. (~ 1 dl) <i>Drikke: 2 glass vann, samme på de under</i>	~ 800
	2 Store tacolefser m/kjøttdeig, salat, agurk, paprika, ost (~ 1 god neve), guacamole (~ 2 ss)	~ 800
	Take away (<1xuke) Thaimat	~ 1000
KVELDS Kl. 2100/2200 Kcal: ~ 300 kcal	3 Knekkebrød m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost, syltetøy) <i>Drikke: 1 glass vann, samme på de under</i>	~ 300
	2 Brødskeive m/pålegg (gulost, skinke, kalkun, kylling, brunost, syltetøy)	~ 300
	Yoghurt (~ 2 dl) + havregryn (~ 4 ss)	~ 300
	Fruktsalat (~ feks. ½ appelsin + 1 kiwi <i>eller</i> eple + 1 neve blåbær) m/frukt og bær + Vaniljekesam (~ 4 ss)	~ 200
	Havregryn <i>eller</i> korn (~ 1 dl) med melk (~2 dl)	~ 250
	+ 1 Frukt (1 stor eller 2 små/middels)	~ 25
<i>Til sengs: kl. 2300</i>		
Kosekvote: Totalt i løpet av uken – gjerne litt hver dag 😊 1250 Kcal (total) / 7 dager = ~ 200 kcal/dag • Sjokolade, ½ plate = ~ 550 kcal • Gjærbakst, ~ 1 stk middelstor bolle/croissant/bakst = ~ 300 kcal		



DELMÅL & VIKTIG FOKUS

Vi vil sammen med deg definere hvilke delmål og fokusområder som, basert på planen, vil være hensiktsmessige å fokusere på for å mestre kostholdsendringer parallelt med hverdag, gleder og sorger. Til neste gang anbefaler vi deg å fokusere på følgende:

1. Jevnt matinntak i løpet av dagen for å sikre nok bensin på tanken. Unngå å være skrubbsulten.
2. Kombinasjon av karbo + protein i hvert måltid
3. Fordele væskeinntaket jevnt ila dagen
4. Bli kjent med kroppens språk, dersom veldig sulten = spiser du litt mer 😊
5. På hviledager kan du

Dette kostholdsfundamentet er utviklet i samarbeid med deg og vil i de fleste sammenhenger være det endelige målet for rutiner og kostholdsendring som gir ønsket effekt på din(e) problemstilling(er).

MEN, kunnskap om strategien til målet holder sjeldent alene. Vi ønsker å være en støtte for deg i din endringsprosess og hjelpe deg å etablere og mestre prioritert steg på veien til målet. All litteratur tilsier at samarbeid med en kompetanseperson, og jevnlig møtepunkter, øker sannsynlighet for resultatoppnåelse og varig effekt. Vi er her for deg.

MOTIVASJON I MESTRING:

Vi heier på deg og er med deg på vei til målet, men det viktigste er at du vet hvorfor det innsatsen er verdt jobben i hverdagen. Husk dine gode refleksjoner:

Slik har du det når du har nådd målet ditt / løst utfordringen din:	
Derfor er det viktig for deg å oppnå bedring / nå målet ditt:	
Positive elementer ved å få til endringer som må til for bedring / målsetning:	
Disse hindringene skal du overkomme på vei til målet:	



FYSISK AKTIVITET:

Kvinne, 21 år, 65 kg – 1,75 cm

Nåværende aktivitet

Hverdagsaktivitet	Trening
- Student	5 dager i uken (2 økter pr dag) - Økt 1: 1 time styrke – hard intensitet - Økt 2: 2 timer utholdenhet (løping/sykling/langrenn) – moderat til hard intensitet (30 min oppvarming + 30 min nedkjøring) 1 dag i uken: - Økt 2 1 Hviledag i uken

Vurderingsparametre:

Antropometri	- kg: 65 - Høyde: 1,75 m - Fettprosent: 22 % (DEXA eller visuelt estimat) - Fettmasse (kg): ~ 14 - FFM (kg): 51 (DEXA eller visuelt estimat)
--------------	--

Vurdering av energibehov: kontroller (benyttes i totalvurdering)

Harris Benedict:	2900 – 3100 Kcal / dag (benyttes i totalvurdering) 1,7 – 1,8
45 – 50 kcal / kg / dag:	2900 – 3200 Kcal / dag (benyttes i totalvurdering)

Mye trening: Estimert energi behov:

40 – 50 kcal / kg FFM 90min trening per dag	2000 - 2500 Kcal / dag
Energi til trening (EEE) <i>Summeres til grunnforbrenning estimert over</i>	Økt 1: styrketrening (type, tid og intensitet) hard intensitet, 60 min - Estimert kcal-forbruk: 450 Økt 2: utholdenhet (type, tid og intensitet)- 2 timer hard intensitet - Estimert kcal-forbruk: 1000 Økt 3: (type, tid og intensitet) - Estimert kcal-forbruk:
Energibehov på ulike dager (+ evt total) Grunnforbrenning + EEE	Ulike behov for ulike dager (ulikt treningsregime) <i>Estimert grunnforbrenning + EEE på ulike dager</i> - 1 økt per dag (spesifiser type økt): 3000 – 3500 - 2 økter per dag (spesifiser inkluderte økter): 3450 – 3950 - Generelt behov per dag (snitt av ulike økter): 2400 – 2600



NÆRINGSBEHOV OG VEKTENDRING:

Næringsbehov på dager med 2 økter (utholdenhet og styrke): 3400 – 3900 kcal

Næringsbehov på dager med 1 økt (utholdenhet): 3000 – 3500 kcal

Næringsbehov på hviledager: 2400 – 2600 kcal

Forbrenning og vektutvikling

Energiinntak i kostholdsfundament

Totalt energiintak:	3550 kcal / dag
Kosekvote:	+ 200 kcal / dag (gjennomsnitt)
Totalt (snitt) inntak:	3750 kcal/dag

VÆSKEBEHOV: 20-35ml/kg/dag

Behov: 2,0 – 2,5 L / dag

+ 0,5 – 1,0L pr time trening

Inntak: 2,5 L /dag (snitt)

DENNE PLANEN ER PRODUSERT MED MÅL OM:

<u>Problemstilling / målsetning</u>	<u>Individuelt mål</u>	<u>Kommentar</u>
Vektøkning		
Vektnedgang		
Vektkontroll / vedlikehold		
Diabetes type 2		
Magesykdom / -plager		
Sunt kosthold / Næringsbehov		
Idrettsernæring	X	
Hjertehelse / -sykdom		
Graviditet		

OBS: Denne planen er produsert tilpasset personen som fremkommer med navn i dette dokument. Planen skal ikke benyttes til noen andre. Dette er viktig da bakgrunnen for produksjon er basert på individuelle utregninger, behov, prioriteringer,



kapasitet, ønske og preferanser. Planen er produsert på bakgrunn av målsetning og ønske fra pasient/klient. Sammen med klinisk ernæringsfysiolog er det, basert på informasjon kjent for behandler, laget en plan spesifikt for målsetning. Målsetning og plan dekker i mange tilfeller ikke alle områder for et variert og sunt kosthold, da ernæringsprioriteringer kan være satt på annen problematikk, som for eksempel gjennomførbar plan for vektendring, diabetes type 2, eller mageproblemer. Om det avdekkes andre helseavvik enn hva som er informert om i konsultasjon med klinisk ernæringsfysiolog, så bes du om å kontakte behandler eller lege for å få hjelp med andre hensyn eller å tilpasse kostholdsplan. Ta kontakt om du lurer på noe.

