



LR  
**LR:GO**

**LR:GO COACHING**  
**DIÉTA TERV**

# EMELD A TÉTET!

**A sikeres edzéshez elengedhetetlen, hogy legyenek céljaid, ezért előtte fontos átgondolni, mit szeretnél az edzéssel elérni.**



Ha az **izomnövelés** a célod, akkor a megfelelő tréningegységekkel (tipp: nézd meg az LR:GO edzésterveket) elősegítheted, hogy a szervezetben beinduljon az izomképződés. Végül pedig szükséges az is, hogy a szervezet elegendő kalória és fehérje formájában hozzájusson azokhoz az építőkövekhez és tápanyagokhoz, amelyek az izomtömeg felépítéséhez szükségesek.



Ha inkább a **testzsírcsökkentésre** szeretnél koncentrálni, fontos tudnod, hogy a súlycsökkenés nem egyenlő a zsírveszteséggel. A testsúlycsökkenés az izomtömeg csökkenését is jelentheti. Viszont mi pont az izomzatot szeretnénk megtartani, hiszen segítségével javul az anyagcsere, fitté és életerőssé tesz minket ... és persze jól is nézünk ki tőle.



Ha most azt kérdezed magadtól: „Akkor naponta mennyit kell ennem ahhoz, hogy csökkenjen a testzsír mennyisége, de ugyanakkor megtartsam az izmaim méretét, esetleg akár növeljem is azt?“, akkor a **Harris-Benedict képlet** segítségével kiszámolhatod, hogy mekkora a napi kalóriaszükségleted.



# SZÁMOLD KI EGYÉNI KALÓRIASZÜKSÉGLETED!

A Harris-Benedict képlettel megközelítőleg kiszámolhatod, hogy egy nap mennyi kalóriára van szükséged.

A pontos napi kalóriaszükségletet semmilyen képlettel és semmilyen kalóriaszámlálóval nem lehet kiszámítani, mivel ez egyénenként függ a szervezet napi teljesítményétől is.

## HARRIS-BENEDICT KÉPLET:



### Nők:

Alapszükséglet [kcal/24 ó] = 655,1  
 + (9,6 x testsúly [kg])  
 + (1,8 x testmagasság [cm])  
 - (4,7 x kor [év])

#### Példa:

Szonja kisbottulajdonos, 40 éves, 170 cm magas és 65 kg.

655,1  
 + (9,6 x 65 kg)  
 + (1,8 x 170 cm)  
 - (4,7 x 40 év)

---

= 1 397,1 kcal/24 ó



### Férfiak:

Alapszükséglet [kcal/24 ó] = 66,47  
 + (13,7 x testsúly [kg])  
 + (5 x testmagasság [cm])  
 - (6,8 x kor [év])

#### Példa:

Tamás irodai munkát végez, 35 éves, 180 cm magas és 90 kg.

66,47  
 + (13,7 x 90 kg)  
 + (5 x 180 cm)  
 - (6,8 x 35 év)



---

= 1 961,47 kcal/24 ó

ALAP-  
SZÜKSÉGLET  
NYUGALMI  
ÁLLAPOTBAN

# HATÁROZD MEG EGYÉNI AKTIVITÁSI SZINTED!

Ezután a következő táblázat segítségével meghatározhatod az aktivitási szintedet: ehhez meg kell szoroznod a PAL-értéket (Physical Activity Level/fizikai aktivitási szint) a nyugalmi állapotban jellemző alapszükségleteddel.

Munka nehézsége és szabadidő eltöltése	PAL	Példák
 Életmód, amely kizárólag ülést vagy fekvést tartalmaz	1.2 - 1.3	Immobilis, ágyhoz kötött, betegséggel küzdő emberek
Kizárólag ülő helyzetben végzett tevékenység, a szabadidős tevékenység kevés vagy egyáltalán nincs	1.4 - 1.5	Irodai dolgozók, finomműszerészek
Ülőmunka, időszakos energiafelhasználás járás, állás közben végzett tevékenységekre, a megerőltető szabadidős tevékenység kevés vagy egyáltalán nincs	1.6 - 1.7	Laborban dolgozók, diákok, futószalag mellett dolgozók
Túlnyomórészt járás közben vagy álló helyzetben végzett munka	1.8 - 1.9	Eladók, felszolgálók szerelők, mesteremberek
 Megerőltető fizikai munka vagy nagyon aktív szabadidős tevékenység	2.0 - 2.4	Építőmunkások, gazdálkodók favágók, bányászok, élsportolók

## TIPP:

A megfelelő étrend kialakítása mellett természetesen a rendszeres sportolás is fontos.

Nézd meg újra fitness videóinkat vagy eddz az LR:GO Alakformálás edzésterv szerint!

**Alapszükséglet (kcal/24 ó) x PAL-érték = teljes energiaszükséglet (kcal/24 ó) Tamás példája: Tamás teljes energiaszükséglete:**

$$1\ 961,47\ \text{kcal}/24\ \text{ó} \times 1,5 = 2\ 942,205\ \text{kcal}/24\ \text{ó}$$

Ez azt jelenti, hogy ha Tamás meg akarja tartani a jelenlegi súlyát, akkor naponta 2942 kcal-t kell magához vennie.

*Kérjük, vedd figyelembe, hogy ezek csak becsült értékek!*

# DIÉTA TERV

Alább egy lehetséges heti étrend összeállításához olvashatsz néhány ötletet.

**Mindig figyelj oda arra, hogy étrended az egyéni szükségleteidhez és céljaidhoz igazítsd! Ha például az izomtömegnövelés a célod, akkor fontos, hogy elegendő kalóriát és fehérjét fogyassz.**

## H

## K

## SZE

## CS

## P

## SZO

## V

REGGELI

### zabkása

zab-/tönkölypehely  
+ tej (tetszés szerint)  
+ fehérjepor  
+ gyümölcs (a tetejére)

### sovány túró/ natúr joghurt

+ magyórovaj (közé  
keverve)  
+ gyümölcs (a tetejére)

### barna kenyér

pl. tönköly vagy rozs  
+ felvágott (csirke  
/pulykamell /főtt  
sonka /füstölt lazac)

### bagel zsemle

+ szendvicskrém (túró)  
+ füstölt lazac/  
főtt sonka  
+ saláta vagy zöldség

### tojásrántotta/ tükörtojás

+ szeletelt bacon  
+ zöldség  
(pl. paradicsom  
vagy paprika)

### omlett

+ főtt sonka/  
csirke-/pulykamell  
+ zöldség  
(pl. paprika,  
paradicsom, gomba)

### protein palacsinta

+ bogycs gyümölcsök  
+ szirup/joghurt

EBÉD

### saláta

+ csirke-/  
pulykamellcsikok/ lazac/  
tonhal

### sushi

hallal vagy anélkül

### cukkinitészta

+ csirke/pulyka/  
szarvasmarha/lazac  
+ saját készítésű szósz  
(pl. curry, tahini, stb.)

### húsleves

marha vagy csirke  
+ zöldség  
+ tészta

### rakott zöldség

darálthússal  
vagy lazaccal

### wok tál

+ csirke/pulyka/  
szarvasmarha  
+ zöldség ízlés szerint  
(paprika, répa, hagyma,  
gomba, stb.)  
+ rizs/woktészta

### saját készítésű hamburger

sovány marhahúsos vagy  
csirkeburger  
+ sültkrumpli/krokett/  
rozmaryngos tepsis  
burgonya

VACSORA

### puffasztott kukorica-/ rizs-/tönkölyszeletek

+ szendvicskrém (túró/  
magyórovaj,  
bogycs gyümölcsök)

### vagy szendvicsként

+ felvágott (pl. csirke-/  
pulykamell/  
+ zöldségek ízlés szerint  
(paradicsom, uborka,  
paprika)

### jégsaláta

+ csirke-/  
pulykamellcsikok

### friss vegyes saláta

+ cseresznyeparadicsom  
+ mozzarella  
+ balzsametes szósz

### cottage cheese

+ zöldségek  
például. tölteléként  
paprikához,  
gomba,  
uborka vagy kenhető  
formában

### főtt tojás

+ zöldségcsíkok  
(uborka, paprika, stb.)  
+ mártogatós / cottage  
cheese  
(humusz, guacamole,  
zöldfűszeres)  
+ gyümölcs/  
bogycs gyümölcsök

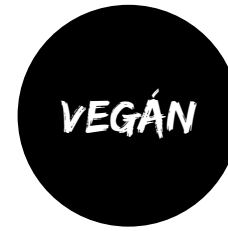
### sovány túró/ natúr joghurt

+ magyórovaj (közé  
keverve)  
+ gyümölcsök (tetejére)

### töltött tekercek

pulyka-/csirke-  
mellból/sonkából/  
füstölt lazac  
+ töltelék zöldséggel  
(uborka, paprika,  
paradicsom)  
+ cottage cheese

# DIÉTA TERV



**H**

**K**

**SZE**

**CS**

**P**

**SZO**

**V**

REGGELI

**zabpehely**

zab- vagy tönkölypehely  
+ tejalternatíva (tetszés szerint)  
+ fehérjepor  
+ gyümölcs (a tetejére)

**szójajoghurt**

+ mogyoróvaj (közé keverve)  
+ gyümölcs (a tetejére)

**barna kenyér**

pl. tönköly vagy rozs  
+ szendvicskrém (avokádó, bogyós gyümölcsök, mogyoróvaj)

**bagel zsemle**

+ avokádó  
+ saláta  
+ zöldség

**rántotta-alternatíva**

tofuból/füstölt tofuból  
+ sült zöldség

**omelett**

csicseriborsó lisztből és tofuval  
+ zöldség ízlés szerint (pl. paprika, paradicsom, gomba)

**vegán fehérje palacsinta**

+ bogyós gyümölcsök  
+ szirup/szójajoghurt

EBÉD

**leves**

édesburgonyából/ csicseriborsó/ lencse, stb.

**sushi**

különféle zöldségek pl. avokádó, uborka, sárgarépa, paprika

**lencsetészta**

+ bazsalikomos paradicsomos szósz

**bulgursaláta**

+ sült zöldség  
+ saját készítésű szósz (pl. tahini)

**vegán hamburger**

tofu-/csicseriborsó-/édesburgonyás burger  
+ rozmaringos tepsis burgonya

**vegán rakott sült**

burgonyával, brokkolival, spenóttal, cukkinival, champignon gombával, stb.

**wok tál**

+ csicseriborsóval/tofuval  
+ zöldség tetszés szerint (paprika, póréhagyma, gomba, stb.)  
+ rizs/woktészta/ quinoa / kuskusz

VACSORA

**cukkintészta**

+ lencse bolonyai

**puffasztott kukorica-/rizs-/tönköly-szeletekből készült szendvics**

+ saláta  
+ zöldség ízlés szerint (paradicsom, uborka, paprika, stb.)

**zöldségcsíkok**

+ vegán mártogatós (pl. zöldbíszeres, guacamole, humusz)

**leves**

sütőtökből / paradicsomból, stb.

**csicseriborsó tészta**

+ avokádó pesto

**puffasztott kukorica-/rizs-/tönkölyszeletek**

+ szendvicskrém (mogyoróvaj, bogyós gyümölcsök)

**gyümölcssaláta**

+ mandula- vagy szójajoghurt