



Søren  
35 år  
75 kg  
Rask og aktiv



Erling  
65 år  
75 kg  
Rask og aktiv



Finn

80 år

75 kg

KOL

Går til genoptræning, lavt aktivitetsniveau



Søren  
BMR: 6900  
PAL: 1,3  
9000 kJ

0,8/kg:  
60 g protein



Erling  
BMR: 6400  
PAL: 1,3  
8300 kJ

1,2 g/kg →  
90 g protein



Finn  
BMR: 6400  
PAL: 1,2  
7700 kJ

1,5 g/kg:  
113 g protein

*(exacerbation i KOL)*

## FACITLISTE

HØJT

LAVT

HØJT

LAVT

PROTEINBEHOV

ENERGIEBEHOV