

Dr. Roberto Mazzoli

CALCOLO DI FABBISOGNO CALORICO GIORNALIERO

Esempio di Progetto Nutrizionale Bilanciato:

Donna e Uomo di 40 anni Peso: Donna **55 Kg.** Numero Fisso **21 x la Donna**
Peso: Uomo **80 Kg.** Numero Fisso **24 x l'Uomo**

Donna di 55 Kg. di 40 anni

40 anni x 21 = 840 calorie (togliere il 2% ogni 10 anni dopo i primi 20 anni),
quindi restano da calcolare le percentuali solo sui restanti **20 anni, 2% + 2% = 4%**

840 cal. meno il 4% = 806 calorie

806 cal. + 30% = 1050 cal. (per lavoro Sedentario)

806 cal. + 50% = 1200 cal. (per lavoro non Gravoso)

806 cal. + 80% = 1450 cal. (per lavoro Pesante)

Uomo di 80 Kg. di 40 anni

40 anni x 24 = 960 calorie (togliere il 2% ogni 10 anni dopo i primi 20 anni)
quindi restano da calcolare le percentuali solo sui restanti 20 anni **2% + 2% = 4%**

960 cal. Meno il 4% = 920 calorie

920 cal. + 30% = 1200 cal. (per lavoro Sedentario)

920 cal. + 50% = 1380/1400 cal. (per lavoro non Gravoso)

920 cal. + 80% = 1650/1700 cal. (per lavoro Pesante)

Questi Valori dovranno essere suddivisi, rispettando gli Alimenti Idonei al proprio Gruppo Sanguigno in:

40% di Carboidrati (con basso Indice Glicemico)

30% di Proteine (50% Animali e 50% Vegetali)

30% di Grassi (possibilmente Insaturi)

Per perdere Peso (Grasso) e mantenere la Massa Magra in buone condizioni (Muscoli) adottare,
un sistema di **Alimentazione a Zig /Zag** , **3/4** giorni più **Proteine** e pochi **Carboidrati e Grassi Insaturi**, **Un giorno** più **Più Carboidrati Complessi** (buoni) e meno **Proteine e Grassi**

Naturalmente sarebbe opportuno essere consigliato e seguiti da un **Esperto in Nutrizione Naturale** il quale elaborerà un piano individuale e mirato alle proprie esigenze, età, sesso, e stato di salute considerando anche il **Morfotipo** di appartenenza (**Longilineo, Normolineo e Brevilineo**)

Dr. Roberto Mazzoli <http://www.robertomazzoli.com>