

# KOSTRAMME 1

2.300-2.800 KCAL

9.500-11.500 KJ

2300 Kcal => 3 hovedmåltider + 3 mellemmåltider

Eller 3 hovedmåltider + 2 mellemmåltider og 1 restitutionsmål tid

2800 kcal => 3 hovedmåltider + 3 mellemmåltider + 1 restitutionsmål tid + energi under træning.

## MORGENMAD:

### Mulighed 1:

2 dl havregryn  
1 spsk. rosiner/tranebær  
0,5 dl mandler/nødder  
1,5 dl mælk/plantemælk  
1 lille glas juice eller et lille stykke frugt

### Mulighed 2:

2 skiver fuldkornsbrød eller 1 fuldkornsbolle  
1 skive ost  
1 spsk. marmelade eller honning  
1 lille glas juice eller et lille stykke frugt

### Mulighed 3:

2 dl yoghurt  
1 dl mysli/granola  
1 stykke frugt eller en dl bær  
1 spsk. chiafrø eller hampefrø  
1 lille glas juice

## FROKOST:

### Mulighed 1:

3 skiver rugbrød smurt m. pesto, smør eller hummus  
2 skiver magert pålæg  
1 æg + makrel i tomat  
1 portion gnavegrønt (cherrytomater, gulerod mv.)

### Mulighed 2:

1 pitabrød  
1 dl dåsetun, evt. rørt med 0,5 dl hytteost, skyr eller cremefraiche + krydderier  
1 portion råkostsalat (spidskål og revet gulerod)  
½ avokado

### Mulighed 3:

1 tortilla  
4 falafler  
2 spsk. salsa  
2 spsk. hummus  
1 portion blandet salat  
  
1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

## AFTENSMAD:

### Pasta m. kødsovs og råkostsalat:

4,5 dl kogt pasta  
2 ½ dl kødsovs  
½ tallerken med råkostsalat (revet spidskål og gulerod mv.)  
1 spsk. pesto  
  
1 glas saft eller juice

### Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat:

4 ovnbagte kartofler i både  
1 kyllingebryst  
½ tallerken med blandet salat  
2 spsk. dressing/sovs  
  
1 glas saft eller juice

### Ris med marineret tofu og karrysovs:

2,5 dl kogt ris  
2 dl marineret tofu (eller kylling i tern)  
½ dl kokosmælk light  
1 revet gulerod  
1 håndfuld snittet spidskål  
Krydderier (karry)  
2 spsk. Rosiner

# KOSTRAMME 1

2.300-2.800 KCAL

9.500-11.500 KJ

## MELLEMMÅLTIDER:

<b>Mulighed 1:</b> 2 dl A38 1,5%/ skyr 1 dl mysli/granola /havregryn 1 gulerod	<b>Mulighed 2:</b> 1 fuldkornsbolle eller 2 skiver knækbrød 2 skiver kyllingepålæg 1 skive pålægschokolade 1 lille håndfuld gnavegrønt	<b>Mulighed 3:</b> Smoothie: Blend: 1 banan 1 dl frosne bær 2 dl mælk/Juice 1 dl skyr/yoghurt
<b>Mulighed 4:</b> 2 skiver rugbrød 1 tsk. pesto 2 skiver kyllingepålæg 1 håndfuld salat/spinat eller andet grønt	<b>Mulighed 5:</b> En lille portion havregryn: 1 dl havregryn 2 dl mælk 1 spsk. rosiner/tranebær	<b>Mulighed 6:</b> 2-3 skiver knækbrød eller fuldkornsstænger 0,5 dl hummus eller skyr 1 gulerod 1 skoleagurk ½ peberfrugt/tomat

## VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Saft ½-1 liter pr. times træning.	Sportsdrik 30-50 gram kulhydrat pr. liter pr. times træning.	Energibar/geler 1-2 gel pr. times træning, plus vand.
--------------------------------------	--	---

## RESTITUTIONSMÅLTIDER:

<b>Mulighed 1:</b> 3 dl kakaomælk 1 banan/anden frugt	<b>Mulighed 2:</b> 3 dl drikkeyoghurt 1 figenstang	<b>Mulighed 3:</b> 1 bæger skyr/yoghurt 1 lille håndfuld rosiner eller 1 figenstang
<b>Mulighed 4:</b> 3 riskiks/frugtkiks og en proteinshake med ca. 15g protein	<b>Mulighed 5:</b> Proteinbar med ca. 15 g protein og 25 g kulhydrat  Saft eller sportsdrik med ca. 30 g kulhydrat	<b>Mulighed 6:</b> 3 dl drikkeyoghurt 3 riskiks eller frugtkiks