

KOSTRAMME 3

3.500-4.000 KCAL

14.500-16.500 KJ

3500Kcal => 3 hovedmåltider, 2 mellemmåltider, 1 restitutionsmål tid

4000Kcal => 3 hovedmåltider, 3 mellemmåltider, 1 restitutionsmål tid/energi under træningen.

MORGENMAD:

Mulighed 1:

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

Mulighed 2:

3-4 skiver fuldkornsbrød eller fuldkornsboller
3 skiver ost
2-3 spsk. marmelade eller honning
1 glas juice eller et stykke frugt

Mulighed 3:

3 dl yoghurt
1,5-2 dl mysli/granola
1 stykke frugt eller en dl bær
1 spsk. chiafrø eller hampefrø
1 glas juice

FROKOST:

Mulighed 1:

3 skiver rugbrød smurt m. pesto, smør eller hummus
2 skiver magert pålæg
1 æg + makrel i tomat
½ avokado
1 portion gnavegrønt

1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

Mulighed 2:

2 pitabrød
½ dåse tun, evt. rørt med 1 dl hytteost, skyr eller cremefraiche + krydderier
1 portion blandet salat
½ avokado

1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

Mulighed 3:

2 tortilla
6 falafler
3 spsk. salsa
3 spsk. hummus
1 portion blandet salat

1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

AFTENSMAD:

Pasta m. kødsovs og råkostsalat

5 dl kogt pasta
3 dl kødsovs
¼ tallerken med råkostsalat (revet spidskål og gulerod)
1 spsk. pesto
2 skiver flutes

1 glas saft eller juice

Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat

6 ovnbagte kartofler i både
1 kyllingebryst
¼ tallerken med blomkålssalat + tørrede tranebær/rosiner
2-3 spsk. dressing/sovs
2 skiver flutes
Frugtsalat af
1,5-2 stk frugt med
½-1 dl skyr/yoghurt

Ris med marineret tofu og karrysovs:

4 dl kogt ris
2 dl marineret tofu (eller 1 stk. kyllingebryst i tern)
1 dl kokosmælk
1 revet gulerod
1 håndfuld snittet spidskål
Krydderier (karry)
3 spsk. Rosiner

1 glas saft eller juice

KOSTRAMME 3

3.500-4.000 KCAL

14.500-16.500 KJ

MELLEMMÅLTIDER:

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

VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Saft ½-1 liter pr. times træning.	Sportsdrik 30-60 gram kulhydrat pr. liter pr. times træning	Energibar/geler 2-3 gel pr. times træning, plus vand
--------------------------------------	---	--

RESTITUTIONSMÅLTIDER:

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