

RESTITUTIONSMÅLTIDER

FULDT RESTITUTIONSMÅLTID ER RELEVANT, NÅR:

- Der er mindre end 8 timer til næste træningspas
- Når du ikke kan spise hovedmåltid inden for den første time efter træning
- Når du arbejder med at øge vægt og muskelmasse

75-90 KG

FULDT

Ca. 18-22 g protein

Ca. 75-90 g kulhydrat



Proteinshake med ca. 20 protein og 45 g kulhydrat



Halvanden proteinbar med i alt ca. 21 g protein og 37 g kulhydrat

Sportsdrik med ca. 45 g kulhydrat



HALVT RESTITUTIONSMÅLTID ER RELEVANT, NÅR:

- Der er mere end 8 timer til næste træningspas
- Når du spiser hovedmåltid inden for en 1/2-1 time
- Hvis du har mål om vægttab
- Du har lavet styrketræning.

HALVT

Ca. 18-22 g protein

Ca. 37-45 g kulhydrat



Proteinshake med ca. 20 g protein og 45 g kulhydrat



Halvanden proteinbar med i alt ca. 20 g protein og 40 g kulhydrat



Scan koden og læs mere om sportsernæring på Team Danmarks hjemmeside.

TEAM DANMARK