

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

45-60 KG

FULDT

Ca. 11-15 g protein

Ca. 45-60 g kulhydrat



50 g



Ca. 15 g protein og
25 g kulhydrat pr. bar



Proteinsshake med ca. 13
protein og 30 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. 11-15 g protein

Ca. 22-30 g kulhydrat



Ca. 60 g



30 g



25 g



Ca. 15 g protein og 25 g kulhydrat pr. bar

Proteinsshake med ca. 13 g
protein og 30 g kulhydrat



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

TEAM DANMARK