

# 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

60-75 KG

## FULDT

Ca. 15-18 g protein

Ca. 60-75 g kulhydrat



Proteinshake med ca.  
15 g protein og 35 g  
kulhydrat



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

Saft/sportsdrik med  
ca. 45 g kulhydrat



3 x kiks

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. 15-18 g protein

Ca. 30-37 g kulhydrat



Proteinshake med ca.  
15 g protein og 35 g  
kulhydrat



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



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

TEAM DANMARK