

KOSTRAMME 2

2.900-3.400 KCAL

12.000-14.000 KJ

2900 Kcal => 3 hovedmåltider + 3 mellemmåltider

Eller 3 hovedmåltider + 2 mellemmåltider og 1 restitutionsmål tid

3400 kcal => 3 hovedmåltider + 3 mellemmåltider + 1 restitutionsmål tid + energi under træning

MORGENMAD:

Mulighed 1:

2 dl havregryn
1 spsk. rosiner/tranebær
1 spsk. mandler/nødder
1,5 dl mælk/plantemælk
1 stykke frugt

Mulighed 2:

2 skiver fuldkornsbrød eller
1 stor fuldkornsbolle
2 skiver ost eller pålæg
2 spsk. marmelade/honning
eller

Mulighed 3:

2,5 dl skyr/yoghurt
1 dl mysli/granola eller
havregryn
1 spsk. chiafrø eller
mandler
1 stykke frugt/1 dl bær

FROKOST:

Mulighed 1:

3 skiver rugbrød smurt m.
pesto, smør eller hummus
3 skiver magert pålæg
1 æg + makrel i tomat
1 portion gnavegrønt
(tomat, gulerod mv.)
½ avocado

Mulighed 2:

1,5 pitabrød
1 dl dåsetun, evt. rørt med ½
dl hytteost, skyr eller
cremefraiche + krydderier
1 portion blandet salat
½ avocado

Mulighed 3:

1,5 tortilla
5-6 falafler
2 spsk. salsa
2 spsk. hummus
1 portion blandet salat

AFTENSMAD:

Pasta m. kødsovs og råkostsalat:

5 dl kogt pasta
2 ½ dl kødsovs
1 portion råkostsalat (revet
spidskål og gulerod)
2-3 spsk. pesto, ketchup
eller dressing

Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat:

5 ovnbagte kartofler i både
1 kyllingebryst eller hvid fisk
1 portion blandet salat eller
kogt broccoli, blomkål eller
lignende
2-3 spsk. dressing/sovs

Wok med ris/nudler, grønt + proteinkilde:

3 dl ris eller nudler (kogt)
2 dl rejer, æg, tofu eller
kød/fjerkræ i tern
1-2 dl kokosmælk light
1 spsk. rød karrypasta
2-3 dl blandede
grøntsager, fx wokmix
fra frost

KOSTRAMME 2

2.900-3.400 KCAL

12.000-14.000 KJ

MELLEMMÅLTIDER:

Mulighed 1: 2 dl skyr eller yoghurt 1 dl mysli/granola eller 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 med: 1 banan 2-3 dl frosne bær 2,5 dl mælk eller juice 1 dl skyr eller yoghurt
Mulighed 4: 2 skiver rugbrød 1 spsk. pesto 3 skiver kyllingepålæg 1 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 gulerødder 1 skoleagurk ½ peberfrugt/tomat

VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Saft ½ liter pr. times træning	Sportsdrik 20-40 gram kulhydrat pr. times træning	Energibar/geler 1 stk. gel eller ½ bar pr. times træning, plus vand
--	--	--

RESTITUTIONSMÅLTIDER:

Mulighed 1: ½ l kakaomælk 1 banan/anden frugt	Mulighed 2: ½ l drikkeyoghurt 1 frugtstang	Mulighed 3: 1 bæger skyr/yoghurt 1 håndfuld rosiner eller 1 frugtstang
Mulighed 4: En lys bolle med pålæg - evt. lidt smør/pesto + fx kylling, kalkun, skinke, æg eller ost med marmelade	Mulighed 5: Proteinbar eller shake + saft eller et stykke frugt	Mulighed 6: ½ l drikkeyoghurt og 3 riskiks eller frugtkiks