

RESTITUTIONSMÅLTIDER

60-75 KG

- 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

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 c 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