

RESTITUTIONSMÅLTIDER

75-90 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. 18-22 g protein Ca. 75-90 g kulhydrat		
  	  	  Sportsdrik med 60 g kulhydrat
  Proteinshake med ca. 20 g 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		
	  	  25g
 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