

KOSTRAMME 4

4.100-4.600 KCAL

17.000-19.000 KJ

4100 Kcal => 3 hovedmåltider, 2 mellemmåltider, 1 restitutionsmål tid

4600 Kcal => 3 hovedmåltider, 3 mellemmåltider, 1 restitutionsmål tid/energi under træningen

MORGENMAD:

Mulighed 1:

2,5 dl havregryn
2 spsk. rosiner/tranebær
0,5 dl mandler/nødder
2,5 dl mælk/plantemælk
1 glas juice eller et stykke frugt

Mulighed 2:

3-4 skiver fuldkornsbrød eller fuldkornsboller
3 skiver ost
2-3 spsk. marmelade eller honning
1 glas juice/1 stykke frugt

Mulighed 3:

3 dl yoghurt
1,5-2 dl mysli/granola
1 stykke frugt/1 dl bær
1-2 spsk. nødder
1 glas juice

FROKOST:

Mulighed 1:

4-5 skiver rugbrød smurt m. pesto, smør eller hummus
3 skiver magert pålæg
1-2 æg + makrel i tomat
½ avokado
1 portion gnavegrønt

Evt. 1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

Mulighed 2:

2 pitabrød
1 dåse tun, evt. rørt med 1 dl hytteost, skyr eller cremefraiche + krydderier
1 portion blandet salat
½ avokado

Evt. 1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

Mulighed 3:

2 tortilla
6-8 falafler
4 spsk. salsa
4 spsk. hummus
1 portion blandet salat

Evt. 1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

AFTENSMAD:

Pasta m. kødsovs og råkostsalat

5 dl kogt pasta
3 dl kødsovs
1 portion råkostsalat (revet spidskål og gulerod)
1 spsk. pesto
2-3 skiver flutes + smør
1 glas saft eller juice

Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat

6 ovnbagte kartofler i både
1 kyllingebryst
1 portion blandet salat eller kogt broccoli, blomkål eller lignende
2-3 spsk. dressing/sovs
2-3 skiver flutes + smør
1 glas saft eller juice

Wok med ris/nudler, grønt + proteinkilde:

4,5 dl ris eller nudler (kogt)
2,5 dl rejer, æg, tofu eller kød/fjerkræ i tern
2 dl kokosmælk
1 spsk. rød karrypasta
2-3 dl blandede grøntsager, fx wokmix fra frost
Evt. 1 glas saft eller juice



KOSTRAMME 4

4.100-4.600 KCAL
17.000-19.000 KJ

MELLEMMÅLTIDER:

Mulighed 1: 3 dl yoghurt eller skyr 1,5 dl mysli/granola eller havregryn 1 stk frugt eller en myslibar	Mulighed 2: 1,5 fuldkornsbolle eller 3-4 skiver knækbrød 1,5 skive ost 2 skiver pålæg 2 stk. pålægschokolade 1 håndfuld gnavegrønt eller 1 stk. frugt.	Mulighed 3: Smoothie med: 1 banan 2-3 dl frosne bær 3 dl mælk eller juice 1,5 dl skyr eller yoghurt 1 spsk. peanutbutter
Mulighed 4: 2 skiver rugbrød 1 spsk. pesto 1 skive ost 4 skiver kyllingepålæg 1 håndfuld salat/spinat eller andet grønt 1 frugtstang	Mulighed 5: Havregrød: 1,5 dl havregryn 3 dl mælk 1 æg (rørt i grøden) Topping: 1 spsk. mandler/nødder 1 spsk. rosiner/tranebær	Mulighed 6: 4 skiver knækbrød eller fuldkornsstænger 1 dl hummus eller skyr 2 gulerødder, en halv peberfrugt, tomater eller andet grønt

VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Soft 1 liter pr. times træning	Sportsdrik 60-90 gram kulhydrat pr. times træning	Energibar/geler 2 stk. gel eller 1 bar pr. times træning, plus vand
-----------------------------------	---	---

RESTITUTIONSMÅLTIDER:

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