

KOSTRAMME 5

4.700-5.200 KCAL

19.500-21.500 KJ

4700 Kcal => 3 hovedmåltider, 2 mellemmåltider, 1 restitutionsmåltid

5200 Kcal => 3 hovedmåltider, 3 mellemmåltider, 1 restitutionsmåltid + energi under træningen

MORGENMAD:

Mulighed 1:

2,5 dl havregryn
1 dl rosiner + mandler
2,5 dl mælk/plantemælk
1 kogt æg
½ skive rugbrød m. smør
1 glas juice/1 stykke frugt

Mulighed 2:

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

Mulighed 3:

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

FROKOST:

Mulighed 1:

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

1 glas juice eller saft

Mulighed 2:

2,5 pitabrød
1 dåse tun, evt. rørt med 1 dl
hytteost, skyr eller
cremefraiche + krydderier
1 portion blandet salat
½ - 1 avokado

1 glas juice eller saft

Mulighed 3:

2,5 tortilla
6-8 falafler
3 spsk revet mozzarella
4 spsk salsa
4 spsk hummus
1 portion blandet salat

1 glas juice eller saft

AFTENSMAD:

Pasta m. kødsovs og råkostsalat

5-5,5 dl kogt pasta
3 dl kødsovs
1 portion råkostsalat (revet
spidskål og gulerod)
2 spsk. pesto/dressing
3-4 skiver flutes + smør

1 glas saft eller juice

Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat

7 kartofler ovnbagte i både
1 kyllingebryst - olie til
stegning
1 portion blandet salat eller
kogt broccoli, blomkål eller
lignende
3-4 spsk. dressing/sovs
3-4 skiver flutes + smør

1 glas saft eller juice

Wok med ris/nudler, grønt + proteinkilde:

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

Evt. 1 glas saft eller juice



KOSTRAMME 5

4.700-5.200 KCAL

19.500-21.500 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 1-2 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, ½ 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 2-3 stk. gel eller 1 ½ bar pr. times træning, plus vand
-----------------------------------	---	--

RESTITUTIONSMÅLTIDER:

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