

KOSTRAMME 1

2.300-2.800 KCAL

9.500-11.500 KJ

2300 Kcal => 3 hovedmåltider + 3 mellemmåltider

Eller 3 hovedmåltider + 2 mellemmåltider og 1 restitutionsmål tid

2800 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 lille stykke frugt

Mulighed 2:

2 skiver fuldkornsbrød eller
1 fuldkornsbolle
1 skive ost eller pålæg
1 spsk. marmelade/honning
1 lille stykke frugt

Mulighed 3:

2 dl yoghurt
1 dl mysli/granola
1 stykke frugt eller en
håndfuld bær
1 spsk. chiafrø eller
nødder

FROKOST:

Mulighed 1:

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

Mulighed 2:

1 pitabrød
1 dl dåsetun, evt. rørt med 0,5
dl hytteost, skyr eller
cremefraiche + krydderier
1 portion blandet salat
½ avocado

Mulighed 3:

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

AFTENSMAD:

Pasta m. kødsovs og råkostsalat:

4,5 dl kogt pasta
2 ½ dl kødsovs
1 portion råkostsalat (revet
spidskål og gulerod)
1-2 spsk. pesto, ketchup
eller dressing

Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat:

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

Wok med ris/nudler, grønt + proteinkilde:

2,5 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 1

2.300-2.800 KCAL

9.500-11.500 KJ

MELLEMMÅLTIDER:

Mulighed 1: 2 dl skyr/yoghurt 1 dl mysli/granola eller havregryn 1 dl blåbær eller andre bær	Mulighed 2: 1 fuldkornsbolle eller 2 skiver knækbrød 2 skiver pålæg/ost 1 håndfuld gnavegrønt	Mulighed 3: Smoothie med: 1 banan 1-2 dl frosne bær 2 dl mælk/juice 1 dl skyr/yoghurt
Mulighed 4: 2 skiver rugbrød 1 tsk. pesto 2 skiver kyllingepålæg 1 håndfuld salat/spinat eller andet grønt	Mulighed 5: En lille portion havregryn/grød: 1 dl havregryn 2 dl mælk 1 spsk. rosiner/tranebær	Mulighed 6: 2-3 skiver knækbrød eller fuldkornsstænger ½ dl hummus 1 gulerod 1 skoleagurk ½ peberfrugt

VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Soft 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: 3 dl kakaomælk 1 banan/anden frugt	Mulighed 2: 3 dl drikkeyoghurt 1 frugtstang	Mulighed 3: 1 bæger skyr/yoghurt 1 lille håndfuld rosiner eller 1 frugtstang
Mulighed 4: 1 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: 3 dl drikkeyoghurt 3 riskiks eller frugtkiks