

KOSTRAMME 3

3.500-4.000 KCAL

14.500-16.500 KJ

3500Kcal => 3 hovedmåltider, 2 mellemmåltider, 1 restitutionsmåltid

4000Kcal => 3 hovedmåltider, 3 mellemmåltider, 1 restitutionsmåltid/energi under træningen

MORGENMAD:

Mulighed 1:

2,5 dl havregryn
2 spsk. rosiner/tranebær
½ dl mandler/nødder
2,5 dl mælk/plantemælk
1 stykke frugt

Mulighed 2:

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

Mulighed 3:

3 dl yoghurt
1,5-2 dl mysli/granola
1 stykke frugt eller en
håndfuld bær
1 spsk. chiafrø eller
mandler/nødder

FROKOST:

Mulighed 1:

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

Evt. et glas saft eller juice

Mulighed 2:

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

Evt. et glas saft eller juice

Mulighed 3:

2 tortilla
6 falafler
3 spsk. salsa
3 spsk. hummus
1 portion blandet salat

Evt. et glas saft eller
juice

AFTENSMAD:

Pasta m. kødsovs og råkostsalat

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

1 glas saft eller juice

Wok med ris/nudler, grønt + proteinkilde:

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

1 glas saft eller juice



KOSTRAMME 3

3.500-4.000 KCAL

14.500-16.500 KJ

MELLEMMÅLTIDER:

Mulighed 1: 2 dl skyr eller yoghurt 1 dl mysli/granola eller havregryn 1 stk. frugt eller myslibar	Mulighed 2: 1 fuldkornsbolle eller 3 skiver knækbrød 1 skive ost 2 skiver kyllingepålæg 1 skive pålægschokolade 1 lille håndfuld gnavegrønt	Mulighed 3: Smoothie med: 1 banan 2-3 dl frosne bær 2,5 dl mælk eller juice 1 dl skyr eller yoghurt 1 spsk. peanutbutter
Mulighed 4: 2 skiver rugbrød 1 spsk. pesto 4 skiver kyllingepålæg 1 håndfuld salat/spinat eller andet grønt	Mulighed 5: 1 dl havregryn 2 dl mælk 2 spsk. rosiner/tranebær 2 spsk. mandler/nødder	Mulighed 6: 2-3 skiver knækbrød eller fuldkornsstænger 1 dl hummus eller skyr 2 gulerod 1 skoleagurk ½ peberfrugt/tomat

VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Soft ½-1 liter pr. times træning	Sportsdrik 40-60 gram kulhydrat pr. times træning	Energibar/geler 1-2 stk. gel eller ½-1 bar pr. times træning, plus vand
-------------------------------------	---	--

RESTITUTIONSMÅLTIDER:

Mulighed 1: ½ liter kakaomælk 1 banan/anden frugt	Mulighed 2: ½ liter drikkeyoghurt 1 frugtstang	Mulighed 3: 1 bæger skyr/yoghurt 1 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. + et stykke frugt	Mulighed 5: Proteinbar eller shake + saft eller sportsdrik	Mulighed 6: ½ liter drikkeyoghurt og 3 riskiks eller frugtkiks