

## Sammanfattning av kost föreläsningen den 26 november

### Energi behov

Män kcal  
 11-14 år 2700  
 15-18 år 2800  
 19-22 år 2900  
 23-50 år 2700  
 51-70 år 2400

Kvinnor kcal  
 11-14 år 2200  
 15-18 år 2100  
 19-22 år 2100  
 23-50 år 2000  
 51-70 år 1900



(referensvärden för energiintag)

### Omedelbart efter match/träning

- Drick 5 dl direkt efteråt och 1,5 dl varje kvart
- 1 g kolhydrater per kg kroppsvikt inom 30 minuter + lite protein

exempel

- 50 g kolhydrater + 7 g protein:  
 1 banan, 1,5 dl lättmjölk, 1 glas apelsinjuice  
 - 2,5 dl fruktyoghurt + 0,5 dl russin  
 - 2,5 dl fruktkräm + 50 g keso  
 - 2dl apelsinjuice, 2 skivor bröd, 2 skivor ost

### Kolhydratrika livsmedel

1 port flingor/gröt	23 g
2 port pasta	78 g
2 port ris	82 g
2 bananer	46 g
1 äpple	13 g
1 apelsin	13 g
8 skivor bröd	80 g
1 glas apelsinjuice	20 g
1 l mjölk/fil/yoghurt	50 g
1 dl majs	14 g



### Sammanställt av

Inyang Eyoma Bergenstråle

Nutritionist

[inyang@workwell.se](mailto:inyang@workwell.se)

[www.workwell.se](http://www.workwell.se)

0735-43 07 47