





**Västmanland**

# Recept

## Mat för prestation

**Jenny Möller**

www.balancebylife.se - jenny@balancebylife.se  
Tel: 0736-64 64 19 - Besöksadress: Klockartorpsgatan 21





**Jenny Möller**

Hälsoutvecklare

0736-64 64 19  
jenny@balancebylife.se  
Klockartorpsgatan 21

Följ mig på  
facebook/instagram:  
fb.com/BalancebyLife

Titta in på min  
hemsida och blogg:  
www.balancebylife.se



**Västmanland**



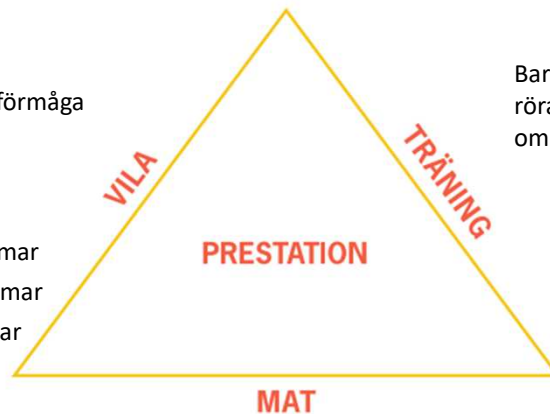
## Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

### Sömnen är viktig för:

- ✓ Immunförsvaret
- ✓ Fysisk prestationsförmåga
- ✓ Inlärningsförmåga

### Sömnbehov:

- ✓ 5-12 år 9-11 timmar
- ✓ Ungdom 9-10 timmar
- ✓ Vuxen 7-8 timmar



Barn och ungdomar behöver röra på sig minst en timme om dagen!



Västmanland



## Hur mycket protein ska en som tränar äta?

- ✓ SNR rekommenderar **1 g/kg** kroppsvikt och dag
- ✓ Vid måttlig till hård träning för uthållighetsidrott: **1,5 g/kg** kroppsvikt och dag
- ✓ Ät inte mer än **2 g/kg** kroppsvikt och dag om du inte tränar bodybuilding, sprint eller kraftsporter på hög nivå

### Om du ska äta 1,5 g/kg kroppsvikt och väger...

- ✓ 50 kg = 75 gram
- ✓ 60 kg = 90 gram
- ✓ 70 kg = 105 gram
- ✓ 80 kg = 120 gram



Västmanland



## Exempel på vad 90 gram protein är i mat

### Frukost (13 g protein)

- ✓ Havregrynsgröt (2 dl kokt) - 5 g protein
- ✓ Ägg (1 st) - 8 g protein
- ✓ Med bär och smör/kokosfett

### Mellanmål (13 g protein)

- ✓ Rågbröd (1 skiva) - 3 g protein
- ✓ Skinka (2 st) - 5 g protein
- ✓ Ost (2 skivor) - 5 g protein

### Lunch (28 g protein)

- ✓ Kyckling (100 g) - 23 g protein
- ✓ Quinoa (75 g) - 3 g protein
- ✓ Grönsaker - 2 g protein

### Middag (22 g protein)

- ✓ Lax (100g) - 18 g protein
- ✓ Potatis (2 st) - 2 g protein
- ✓ Grönsaker - 2 g protein

### Kvällsmål (14 g protein)

- ✓ Keso (100 g) - 12g protein
- ✓ Med bär och nötter - 2 g protein



Västmanland



## Exempel på vad 90 gram protein är i vegetarisk mat

### Frukost (19 g protein)

- ✓ Rågbröd (2 skivor) - 6 g protein
- ✓ Ägg (1 st) - 8 g protein
- ✓ Ost (2 skivor) - 5 g protein

### Mellanmål (9 g protein)

- ✓ Chiapudding (1,5 msk) på kokosmjölk (1 dl) - 5,5 g protein
- ✓ Hallon och pumpafrön (15 g) - 3,5 g protein

### Lunch (24 g protein)

- ✓ Kikärtshummus (150 g) - 11 g protein

- ✓ Solrosfrön (20 g) - 5 g protein
- ✓ Quinoa (75 g) - 3 g protein
- ✓ Gröna ärter (100 g) - 5 g protein

### Middag (24 g protein)

- ✓ Sojafärs (100 g) - 20 g protein
- ✓ Potatis (2 st) - 2 g protein
- ✓ Broccoli (50 g) - 2 g protein

### Kvällsmål (14 g protein)

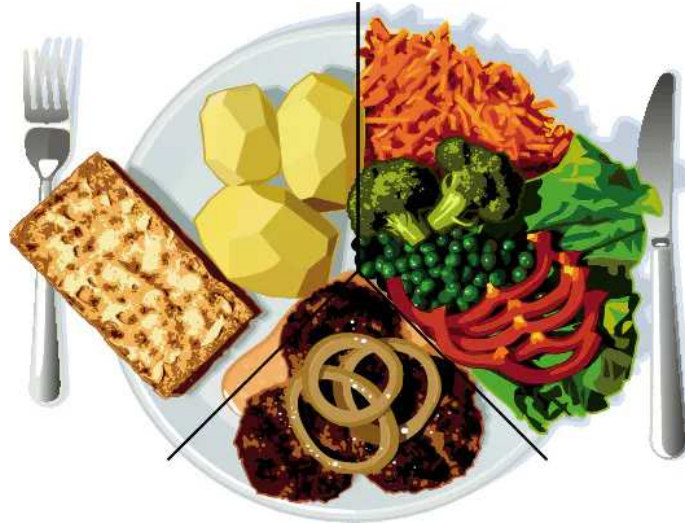
- ✓ Kvarg (100 g) - 12 g protein
- ✓ Med bär och nötter - 2 g protein



Västmanland



## Tallriksmodellen



Västmanland



## 500 gram frukt och grönsaker



Västmanland



## Sportdryck vs Energidryck

### Sportdryck

- ✓ Ge energi i form av kolhydrater
- ✓ Syfte att fylla på vätska
- ✓ Fylla på salter/mineraler



Västmanland

### Energidryck

- ✓ Stora mängder kolhydrater
- ✓ Uppiggande ämnen som koffein, taurin...
- ✓ Negativt - Kommer försena vätskeupptaget och innehåller inget salt



## Sportdryck

Behov kan finnas av sportdryck vid uthållighetsidrotter och vid träning minst 60-90 minuter.

### GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!

En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten. Den ska inte innehålla kolsyra och inte heller för mycket kolhydrater, det är lagom med 4-8 gram per 100 gram. Man kan göra en egen sportdryck enligt följande recept:

- 1 liter vatten
- 40-80 gram druvsocker
- 1 krm salt
- 1-2 msk koncentrerad saft eller juice



Västmanland



## Gröt

- ✓ Havregryn, helt havre, råggryn, quinoa, bovete, hirs...
- ✓ Ägg
- ✓ Kokosfett eller smör

Rör ihop havregryn, vatten, ägg och fett. Koka i kastrull eller kör i mikron.

Servera med bär, rivet äpple, banan, kanel...



Västmanland



## Overnight oats

### Bas:

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 msk chia frön
- ✓ Ca 1,5 dl valfri mjölk
- ✓ En nypa salt

### Valfri smaksättning:

Mosa en halv banan, klipp en dadel, aprikos eller ha i russin, krydda med kanel och kardemumma, ha i blåbär, hallon, solrosfrön, pumpa kärnor, mandel, kokosflingor...

Blanda ihop basen och ha i valfri smaksättning. Ställ i kylan över natten.

Toppa med bär, nötter, rivet äpple med kanel...



Västmanland



## Havregrynsgröt "on the go"

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 2 dl kokande vatten eller valfri varm mjölk
- ✓ en nypa salt

Välj smaksättning och tillbehör:

- ✓ bär, frukt, torkad frukt/bär, nötter, frön, linfrön, chiafrön, kanel, kardemumma, kokosflingor...

Lägg alla ingredienser i en glasburk. När det snart är dags att äta tillsätter du vätskan och rör runt. Låt stå i ca 10 minuter. Rör runt igen och njut!

*Tips! Har du inte tillgång till kylskåp. Blanda alla torra ingredienser och ha ned frukt när du ska äta!*



Västmanland



## Bakad gröt

### Basrecept:

- ✓ 1/2 banan
- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ 1 msk valfri mjölk eller byt ut till ca 1/2 msk kokosfett/smör
- ✓ 1 krm bakpulver
- ✓ 1 nypa salt

Smaksätt med tex rivet äpple, blåbär, hallon, hackad mango, riven morot, jordnötssmör, vaniljpulver, kanel, kardemumma, kokosflingor, russin...

Blanda allt och grädda i 200 grader i ugnen i ca 15 minuter.



Västmanland



## Mugcake på havregryn

### Ingredienser

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ 1 banan (½ banan + ½ dl bär/½ dl rivet äpple)
- ✓ ½ tsk bakpulver
- ✓ Ev smak: riven kokos, kakao, kardemumma, kanel...
- ✓ Kokosolja att smörja koppen med

Mixa allt till en smet. Smörj en stor kopp med kokosoljan och häll i smeten. Kör på full effekt i mikron i 1 ½ -2 minuter.

Servera med bär, nötter, keso...



Västmanland



## Banan- och havreplättar

- ✓ 1 banan
  - ✓ 1 dl havregryn
  - ✓ 1 ägg
  - ✓ Salt
- Eller
- ✓ 1 banan
  - ✓ 2 ägg
  - ✓ Salt

### Tips!

Byt ut bananen till ett ½ äpple.

Tillsätt ev fiberhusk för att få det att hålla ihop om du inte använder havregryn.



Mixa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...



Västmanland





## Havreplättar

- ✓ 0,75 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ 3 msk crème fraiche/mjolk



Mixa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...



Västmanland



## Havrevåfflor

- ✓ 2,5 dl havregryn
- ✓ 2 ägg
- ✓ 1 dl vatten
- ✓ 1 dl mjölk
- ✓ 0,5 msk bakpulver



Mixa allt till en jämn smet. Låt stå och svälla en stund innan du gräddar dem. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso, grädde...



Västmanland



## Bananvåfflor

- ✓ 1 banan
- ✓ 2 ägg
- ✓ 1 msk fiberhusk



Mixa ihop ingredienserna. Låt stå och svälla i 5 minuter. Använd kokosfett/smör till att smörja våffeljärnet. Servera med bär, frukt, keso, grädde eller kokosgrädde. Krydda med kanel eller prova kardemumma.

*Tips! Går också att steka som en plätt i stekpannan!*



Västmanland



## Keso ostkaka

- ✓ 1,5 dl keso
- ✓ 1 ägg
- ✓ 2 msk havregryn
- ✓ ½ dl valfri mjölk
- ✓ 2 msk mandlar
- ✓ Vaniljpulver



Mixa mandeln fint eller hacka för lite bitar. Lägg havregrynen i blöt i mjölken. Rör ihop alla ingredienser och häll i en smörad ugnform eller i flera små. Grädda ca 30 minuter i 175 grader i mitten av ugnen tills ostkakan stannat och fått färg. Servera med bär och mixad keso eller grädde.



Västmanland



## Mellanmålpaj

- ✓ 2 dl blåbär
- ✓ 1-2 st skivade bananer
- ✓ 2 st ägg
- ✓ 3 dl havregryn
- ✓ 1 krm vaniljpulver
- ✓ ½ tsk salt
- ✓ Ev smaksättning: kanel, kardemumma, pepparkakskrydda

En eller flera små ugn formar. Ha i blåbär och skivad banan. Blanda de andra ingredienserna i en skål och bred över bär och frukt. Grädda i 200 grader i ca 10-12 minuter. Servera med kvarg.



**Västmanland**

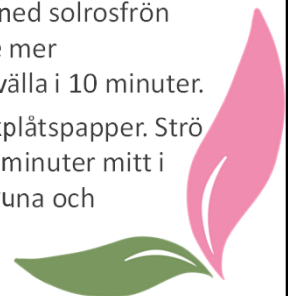


## Havrescones

- ✓ 3 dl havregryn
- ✓ 0,75 dl mandelmjöl (valfritt)
- ✓ 0,5 tsk salt
- ✓ 2 tsk bakpulver
- ✓ 2 tsk fiberhusk
- ✓ 1 banan
- ✓ 0,5 dl (50 g) smör eller kokosolja
- ✓ 2 dl valfri mjölk
- ✓ 0,5-1 dl solrosfrön (valfritt)
- ✓ 0,5-1 dl pumpakärnor (valfritt)
- ✓ Sesamfrön att garnera med



Sätt ugnen på 225°C. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt smör eller kokosolja, banan och valfri mjölk. Mixa ihop allt. Blanda ned solrosfrön och pumpakärnor om du vill ha lite mer tuggmotstånd. Låt degen stå och svälla i 10 minuter. Klicka ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Strö över sesamfrön. Grädda i ca 20-25 minuter mitt i ugnen tills att sconesen är gyllenbruna och genombakta.



## Smoothie



- ✓ 1 dl bär
- ✓ 1 dl naturell yoghurt
- ✓ 1 st ägg
  
- ✓ För mer sötma ½-1 banan eller ananas, mango, melon...

Mixa allt!



Västmanland



## Bra mellanmål

### Frukt/bär



### Avokado



### Grönsaksstavar



### Makrillfile



### Ägg



### Nötter och frön



### Keso/kvarg/yoghurt



### Smoothie



### Havregrynsgröt och keso "on the go"



### Macka



## Smörgås

✓ Välj grovtbröd, gärna hela korn

**Fett:** Bregott

**Protein:** Ägg, skinka, ost, leverpastej, keso, tonfisk, makrillfile...

**Grönsak:** Gurka, tomat, sallad, paprika, groddar, krasse, avokado...



Västmanland



## Banan- och hallonsorbe

- ✓ 1 banan
- ✓ 1 dl hallon

Mixa med en stavmixer eller i en matberedare till en slät smet.

Servera direkt!

### Tips!

Variera med andra bär eller frukter som te.. blåbär eller mango.

Eller testa mixa banan och jordnötssmör!

Ha i kakao för chokladglass ☺



Västmanland



## Hallonsmoothie

### 2 glas

- ✓ 1 banan (gärna grön)
- ✓ ½ avokado
- ✓ 2 ½ dl frysta hallon
- ✓ 1 näve bladspenat
- ✓ 2 dl vatten eller valfri växtbaserad mjölk
- ✓ För mer röd färg mixa ned en ½ rödbeta



Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



Västmanland



## Havre- och chokladbar

### Recept:

- ✓ 2 dl färska dadlar
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 1-2 dl kokos
- ✓ 2 msk kakao
- ✓ 2 msk kokosolja
- ✓ Valfri kryddning: apelsinskal, kanel, ingefära, kaffe, chili – eller ingen alls.

Mixa allt till en deg. Om du vill kan du knåda in lite hela gojibär eller mullbär i degen. Platta ut på ett bakplåtspapper och vik in alla kanter så att degen är fången i ett paket, som du kan pressa ut till en fyrkant. Lägg in i frysen någon timme och skär sedan i bitar.



Västmanland



## Energibars

### Ingredienser till 10 stora eller 20 små bars:

- ✓ 1 dl puffat amaranth, quinoa, bovete eller ris
- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 dl torkade och finhackade dadlar
- ✓ 1 1/2 dl jordnötssmör (en utan tillsatser, socker och gärna crunchy)
- ✓ 1 dl hackade valnötter
- ✓ 1 dl torkade tranbär
- ✓ 1/2 dl riven kokos
- ✓ 3 msk hela linfrön
- ✓ 2 msk flytande honung (går att utesluta)
- ✓ 2 äggvitor

Blanda alla ingredienser i en skål. Tryck ut blandningen i en bakplåtsklädd form. Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter i 125 grader.



#### Allergi tips!

Byt ut nötter mot tex solrosfrön och pumpakärnor.



Västmanland



## Proteinbollar

### Ingredienser:

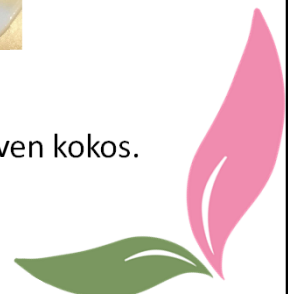
- ✓ 1 dl kokta kikärter
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 8 färska dadlar
- ✓ 1 msk kakao
- ✓ 2 msk kaffe
- ✓ 1,5 msk kokosfett
- ✓ 1,5 krm salt



Mixa allt till en jämn smet. Rulla till bollar och rulla dem sen i riven kokos. Låt stå i kylen någon timme innan du äter dem.



Västmanland



## Müslikakor

### Ingredienser:

- ✓ 1 st banan
- ✓ 3 msk nötsmör tex jordnötssmör
- ✓ 2 dl finrivna morötter
- ✓ 2 ägg
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 1 dl solrosfrön
- ✓ 1 dl pumpafrön
- ✓ 1 dl russin
- ✓ Kardemumma
- ✓ Salt

### Allergi tips!

Byt ut jordnötterna mot riven kokos, lite kokossmör eller olivolja.



Mosa bananen i en bunke. Blanda med nötsmöret. Ha i de rivna morötterna och ägg, blanda ihop till en smet. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda ihop. Sätt ugnen på 175 grader. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter tills de är gyllene. De ska vara mjuka inuti.



Västmanland



## Uppladdningsmål/Återhämtning

- ✓ Ditt träningspass börjar inte när du kommer till träningen utan det börjar flera timmar före med ett **uppladdningsmål**
  - ✓ Så du kan träna högintensivt
- ✓ Ditt träningspass är inte avslutat när sista intervallen är sprungen utan avslutas med ett **återhämtningsmål**
  - ✓ Så du kan tillgodogöra dig träningen och återhämta dig
- ✓ Att packa med dig mat och dryck ska vara lika självklart som att ta med träningskläder och träningskor



Västmanland





## Före träningen - Uppladdningsmål

- ✓ 3-4 timmar innan träning
- ✓ Komplexa kolhydrater
- ✓ Protein (ca 20 gram)
- ✓ Lagom med fett
- ✓ Ät gärna något även 30-60 minuter innan träningen
- ✓ Drink vatten 2-4 timmar innan (ca 3-8 dl)



Västmanland



## Under träningen

- ✓ Drink 4-8 dl vätska per timme och lite då och då
- ✓ Börja tidigt redan 15 min in i passet med 1-2 dl vätska
- ✓ Om träningen är över 1 ½ timme behövs påfyllning av energi/kolhydrater
- ✓ Train low compeat high



Västmanland

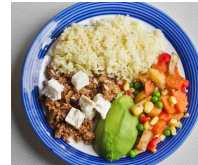


## Efter träningen - Återhämningsmål

Viktigt för att undvika infektion, optimera träningsvaret och återhämtningen.

Extra viktigt om du tränar mkt och ska träna snart igen dvs inom 24 timmar.

- ✓ Ät inom 30 minuter
  - ✓ Protein (ca 20 gram)
  - ✓ Lite snabbare kolhydrater (1-1,2 gram/kg kroppsvikt)
  - ✓ Undvik fett
- ✓ Drink 5-10 dl vatten direkt efter och fortsätt sedan att fylla på.
- ✓ Ev extra salt
- ✓ Senast 90 minuter efter ät lagadmat eller större mellanmål



Västmanland



## Återhämningssmoothie



- ✓ 1 dl naturell yoghurt
- ✓ 1-2 st ägg
- ✓ ½ dl bär
- ✓ ½-1 st banan
- ✓ ½-1 msk honung

Mixa allt!



Västmanland





**Mat för prestation**

  
**Västmanland**

**Jenny Möller**  
Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)  
Följ mig på facebook: [fb.com/BalancebyLife](https://fb.com/BalancebyLife)  
Titta in på min hemsida och blogg: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se)

  
DIN VÄG TILL ÖKAD ENERGI