



# SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

The Swedish Ice Hockey Association

Member of the International Ice Hockey Federation

## Svenska Ishockeyförbundets måltidsplanering 2017

För att prestera på topp är maten lika viktig som träningen. Dels för att spelarna ska orka men också för att de ska få i sig allt de behöver för att hålla sig friska, skadefria och bygga upp istället för att bryta ner kroppen. Det viktigaste är att spelarna får i sig tillräckligt mycket mat och detta vid rätt tidpunkt. För att underlätta detta har vi tagit fram en lista på saker som spelarna brukar uppskatta och på så sätt är chansen att de äter mer större.

### Frukostbuffén ska innehålla

- Yoghurt/filmjolk – naturell och frukt
- Müsli, gärna två olika sorter
- Bär, nötter, russin, frön som man kan ha i yoghurten
- Gröt, i alla fall vissa dagar
- Ljust och mörkt bröd, hårt och mjukt
- Ägg – alltid kokt och ibland även stekt/scrambled/omelett
- Smör, ost, skinka, kaviar, grönsaker m.m. som pålägg.
- Marmelad, honung
- Frukt (Frukten och grönsakerna får gärna ligga uppskurna väl synligt, då är chansen att de tar av dem större)
- Juice, mjölk, kaffe, te

### Lunch och middagarna

- Alltid pasta, ris eller potatis
- Så "ren mat" som möjligt, inte blandade gratänger och grytor "allt-i-ett"
- Gärna såsen vid sidan av så man kan ta själv
- När det är fisk, gärna ett kött/kycklingalternativ
- Grönsakerna "uppdelade" – inte sammanblandade sallader
- Inte bara sallad, gurka och tomat. Skippa sallat och gurka och servera rivna morötter, broccoli, majs, pizzasallad, tomat, paprika, haricotsverts mm. istället.
- Dressingen vid sidan av
- Frukt och/eller bär som "efterrätt" efter varje middag
- Bröd: ljust, mörkt, mjukt, hårt och smör
- Vatten, mjölk, juice
- Kaffe och te

### Lunch före träning

- "Lätt mat", gärna tomatbaserad sås, inte för fett/gräddigt
- Alltid två kolhydratalternativ varav ett ska vara potatis
- Inga starka kryddor eller mat de inte är vana vid

### Mellanmål

Yoghurt – naturell  
Musli, bär, nötter och frön  
Ljust och mörkt bröd, hårt och mjukt  
Pålägg: smör, ägg, avokado, ost, skinka, grönsaker  
eller



# SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

The Swedish Ice Hockey Association

Member of the International Ice Hockey Federation

Smoothie på yoghurt, bananer, bär m.m.  
Ljust och mörkt bröd, hårt och mjukt  
Pålägg: smör, ägg, avokado, ost, skinka, grönsaker

## **Kvällsmål**

Något litet och varmt och gott! (variera t. ex mellan följande alternativ)  
Soppa med gott bröd  
Piroger  
Pizzaslices  
Varma smörgåsar  
Ugnspannkaka med lingonsylt och riven vitkål  
Omelett med gott bröd  
Paj  
Frukt  
Vatten, mjölk, juice  
Kaffe och te

**Här kommer några förslag på lunch eller middagar, självklart tillagar ni det som passar er bäst och som ni vet att ni gör godast. Det viktiga är att spelarna äter och att det finns bra med tillbehör såsom kokta grönsaker, sallad, bröd, dryck mm. för de spelare som av någon anledning inte "gillar" maten denna dag.**

## **Utöver tillbehören ovan kan ni servera:**

- Pasta med köttfärssås, riven parmesan, ketchup
- Köttgryta med ris eller kokt potatis
- Kycklingfilé med ris och sås, gelé
- Pasta med skinksås
- Lax med ris och kall eller varm sås
- Vit fisk med kokt potatis och sås
- Hamburgare, klyftpotatis, grönsaker, dressing, ketchup
- Lasagne, riven parmesan
- Kött, sås och potatis
- Ugnstek fylld falukorv med potatismos, ketchup, senap, lingonsylt
- Pannbiff och kokt potatis och sås, lingonsylt, inlagd gurka
- Kyckling och currysås
- Thaigryta med kyckling och ris
- Pytt i panna med stekt ägg och rödbetor

**Självklart går det bra att servera spagetti och köttfärssås fler än en dag, se bara till att variera tillbehören och kanske byta pastasort, de behöver heller inte serveras dagarna efter varandra. Tänk också på att servera den lite "lättare" maten mitt på dagen och den tyngre/fetare maten sista middagen.**



# SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

The Swedish Ice Hockey Association

Member of the International Ice Hockey Federation

Här kommer också en lista på olika återhämtningsmål som ska finnas till spelarna direkt i anslutning till träningen.

## Återhämtningsmål

= snabba kolhydrater + protein

Ska ätas inom 15 minuter efter varje träning/match!

### Protien

Naturell yoghurt/filmjolk  
Mjolk  
Ost  
Keso  
Kesella  
Ägg

### Snabba kolhydrater

Banan  
Vindruvor  
Russin  
Apelsinjuice  
Äpplejuice  
Blåbärssoppa  
Nyponsoppa  
Ljust bröd

### Snabba kolhydrater och protein

Drickyoghurt  
O´boy/Pucko  
Keso äpple/päron/vanilj  
Keso ananas/passion

### Exempel på bra återhämtningsmål:

Ljus dubbelmacka med 2 skivor ost/skinka

1 banan  
4 dl mjolk

2 pannkakor med socker

4 dl mjolk  
1 banan

3 dl O´boy

1 banan

3 dl mjolk

Ljus dubbelmacka med mjukost

3 dl mjolk

1 näve russin



# SVENSKA ISHOCKEYFÖRBUNDET

**The Swedish Ice Hockey Association**

*Member of the International Ice Hockey Federation*

**Tips!**

Mjukost på tub, honung på tub och jordnötssmör är bra och hållbara pålägg om ni köper frallor/mackor så kan spelarna själva välja.

**Tips!**

Bra att tänka på att om det är mat relativt snart så ska återhämtningsmålet inte mätta så mycket och kan därför gärna till stor del bestå av dryck.

Om det däremot dröjer innan mat så får det gärna förutom näringen även ge mättnad.