

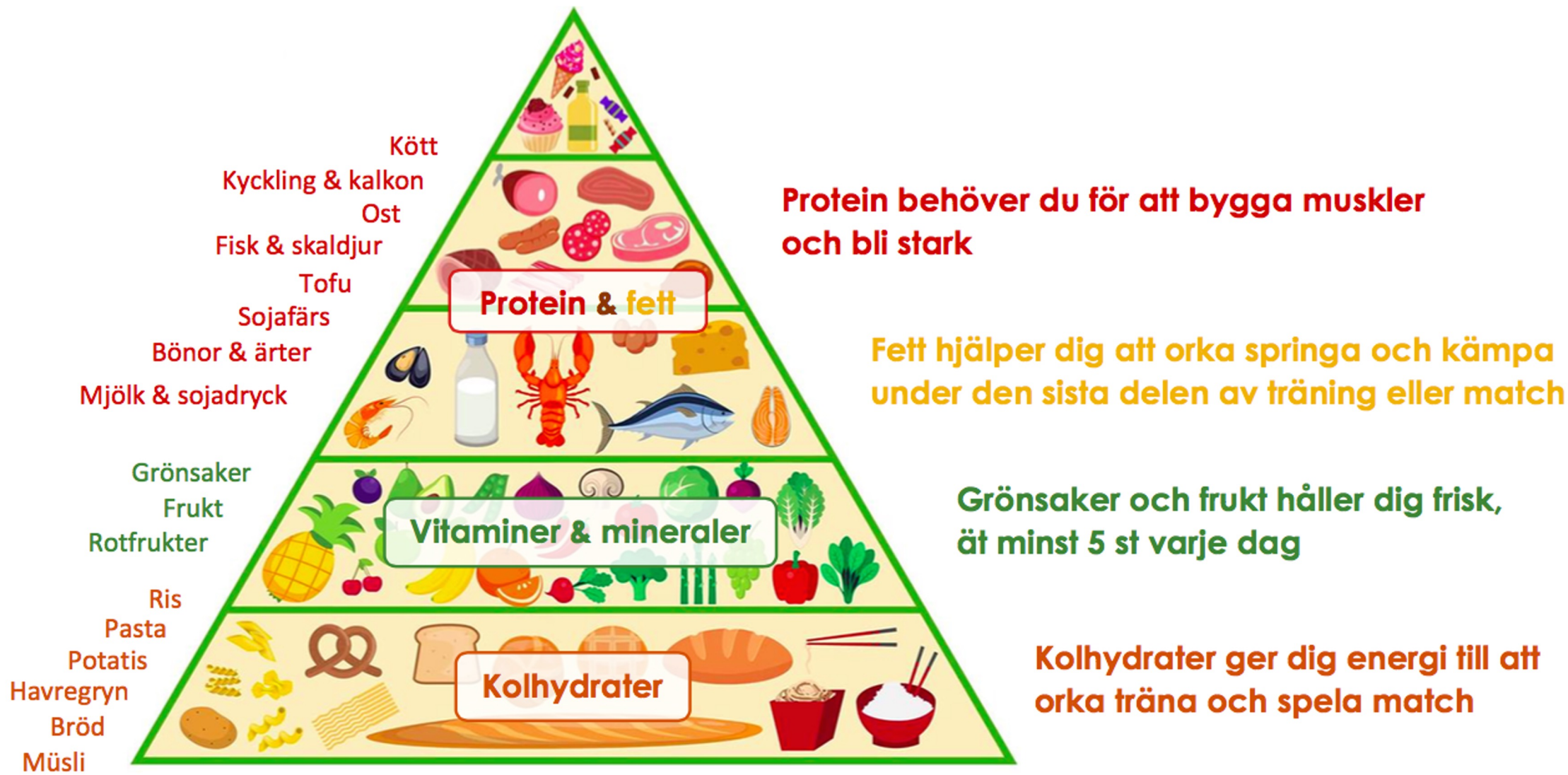
Tove Levin
Tove.a.levin@gmail.com

Äta för att växa & träna

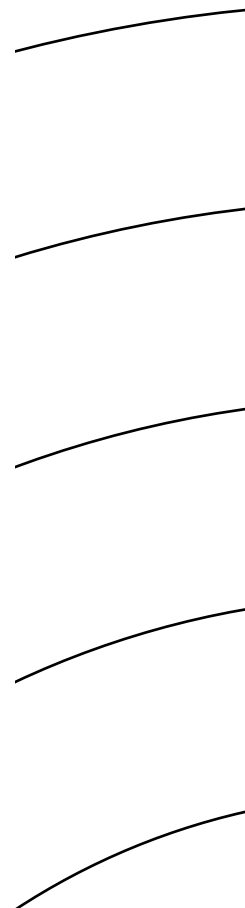


Stockholm

Vad ska vi äta?



Fördelning



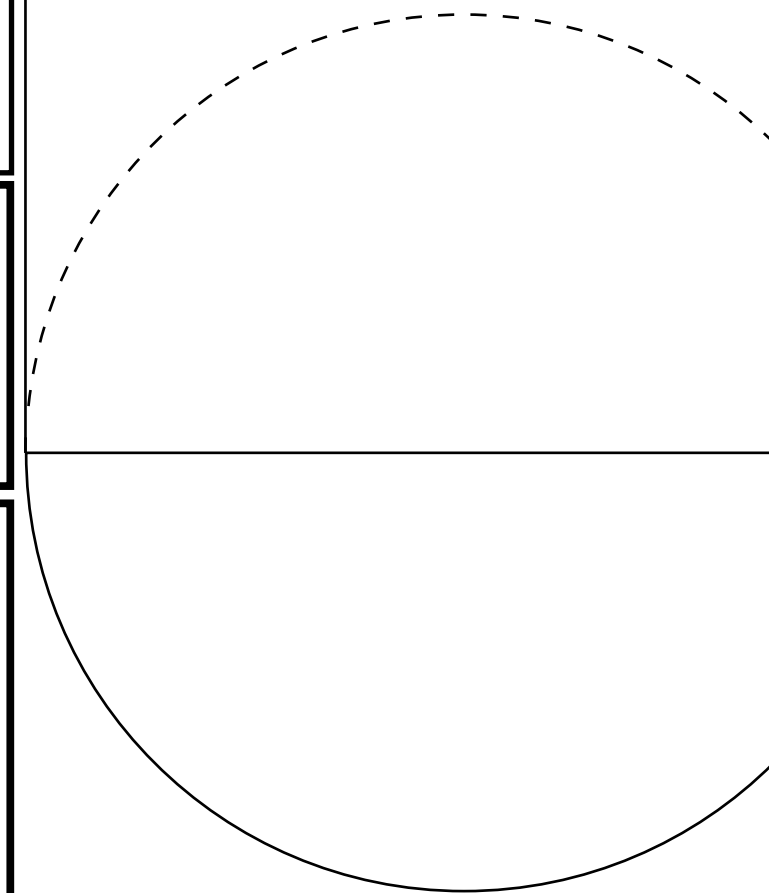
Bygg en måltid

Kolhydrat

Protein

Vitaminer & mineraler

	Kolhydrat	Protein	Vitaminer & mineraler
Frukost	Mannagryn Bröd Havregryn Müsli	Ägg Mejeriprodukter: - Ost - Mjök - Fil - Yoghurt - Kvarg	Bär - Hallon - Blåbär - Jordgubbar - Lingon
Lunch	Potatis Sötpotatis Quinoa Ris - Fullkorsris - Jasminris - Svart ris	Kyckling Fisk - Torsk - Lax - Tonfisk - Makrill Kött	Grönsaker - Morötter - Broccoli - Blomkål - Rödbetor - Paprika - Tomat
Middag	- Parboild ris - Basmati ris Bovete Hirs Pasta Bulgur Couscous Matvete Mathavre Mannagryn Bröd Rotfrukter	Köttfärs Baljväxter/bönor - Kikärtor - Linser - Kidneybönor - Bondbönor - Svarta bönor - Edamame Tofu Quorn Oumph	- Rädisor - Groddar - Ärtor - Lök - Zucchini - Aubergin - Sparris - Rödkål - Vitkål Frukt Fullkorn



Exempel mellanmål



När ska vi äta?

Träning på morgonen

Drick ordentligt med vatten innan du går & lägger dig på kvällen.
Fyll på med kolhydrater till middag så att kroppen kan ladda energi.

Träning på eftermiddagen/ kväll

Ät ett stort mål 3-4 timmar före träningen (individuell anpassning) och ett mindre mellanmål 1 timme innan träning för att undvika att bli trött i huvudet eller kroppen.

Under träning

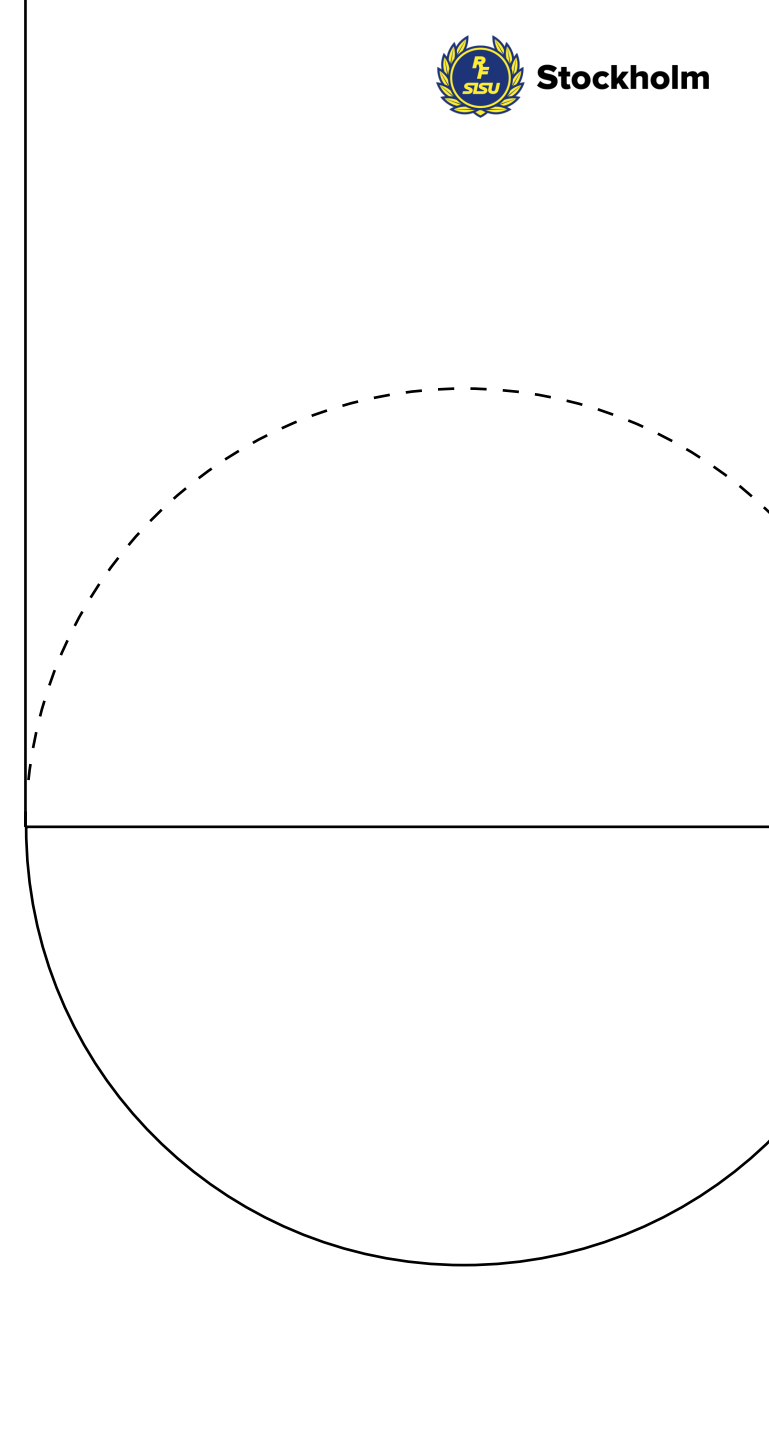
Pass på 1 timme: vatten räcker

Pass på mer än 1 timme: Sportdryck (vatten, salt, kolhydrater)

Turnering, flera matcher eller i halvlek: snabba kolhydrater tex russin, banan, energibar.

Efter träning

Fyll på med vatten och ät ett mellanmål om det tar lång tid innan du äter middag.



Metod för att mäta kroppens vätskenivå

