

MAT FÖR TRÄNING OCH PRESTATION....



MAT, SÖMN OCH TRÄNING AVGÖR DINA RESULTAT

VILL DU BLI EN VINNARE?



Sömnen och maten du äter avgör hur du mår, hur du presterar, ditt humör, din ork, vilka beslut du tar mm.

- HUR MÅNGA HAR ÄTIT FRUKOST IDAG?
- HUR MÅNGA ÅT SKOLMATEN IDAG?
- HUR MÅNGA ÅT NÅGOT INNAN NI KOM TILL TRÄNINGEN IDAG?

MATEN VI ÄTER

- **KOLHYDRATER** – PASTA, RIS, POTATIS, BRÖD, HAVREGRYN, GRÖNSAKER, BÄR FRUKT, GODIS, LÄSK, KAKOR,

KOLHYDRATER ÄR VÅRT BRÄNSLE TILL MUSKLERNA

- **PROTEIN** – FISK, KÖTT, KYCKLING, MEJERI, ÄGG, LINSER, BÖNOR.

PROTEIN ÄR VÅRA BYGGSTENAR

- **FETT** – OMÄTTAT OCH MÄTTAT

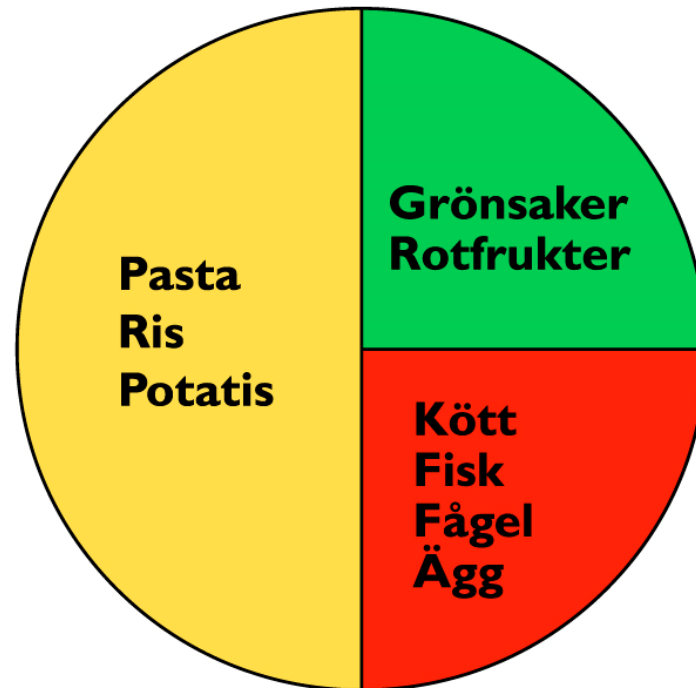
OMÄTTAT - NÖTTER, FISK, OLJA, AVOKADO, FRÖN, OLIVER

MÄTTAT – KORV, BACON, GRÄDDE, SMÖR

- **VATTEN**



HALVA TALLRIKEN KOLHYDRATER

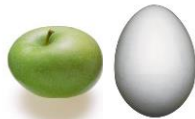


Viktigt att ni får i er tillräckligt med energi under dagen och jämt fördelat under dagen

Fördela måltiderna över dagen



Frukost



Mellanmål



Lunch



Mellanmål

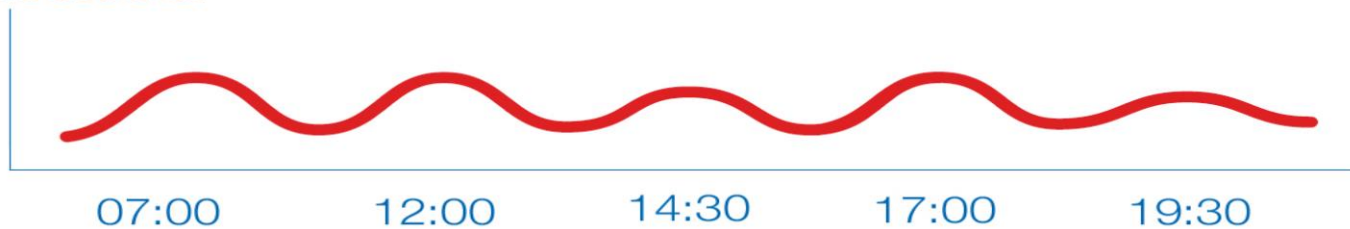


Middag



Kvällsmål

Blodsocker



EXEMPEL PÅ BRA FRUKOST

- HAVREGRYNSGRÖT MED MJÖLK + 1 ÄGG
- KESO MED BÄR/FRUKT + 2 MACKOR MED SKINKA OCH GURKA
- ÄGG OCH 2 KNÄCKEMACKOR/GROVT BRÖD, MJÖLK
- NATURELL FIL MED MUSLI
- SMOTHIE PÅ NATURELL YOGHURT OCH 2 MACKOR
- BANANPLÄTTAR MED KESO/GREKISK YOGHURT OCH BÄR
- NATURELL YOGHURT OCH 1-2 MJUKA MACKOR
- HAVREPANNKAKOR MED BÄR OCH KESO

ENERGI VS NÄRING



810 kcal



2 rostisar med
marmelad och ost 540 kcal
risifrutti 270 kcal

362 kcal



Rågbröd, leverpastej
tomat 127 kcal
2 dl fil, nötter, frön
och bär 235 kcal

670 kcal



2 dl Yoggi 186 kcal
flingor 153 kcal
lingongrova med
ost och smör 239 kcal
juice 96 kcal

244 kcal



300 g Havregrynsgröt 134
1,5 dl mjölk 70 kcal
20 g sylt 40 kcal





3 dl innehåller 5 sockerbitar



3 dl yoghurt = 0 sockerbitar

Välj alltid naturella mejeriprodukter.
De smaksatta är fullproppade med socker

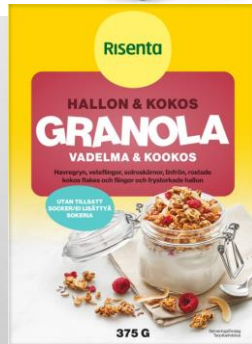


7 godisbitar i
naturell yoghurt,
eller en portion
av smaksatt
yoghurt?
Sockermängden
är densamma!



En veckokonsumtion sötad
yoghurt (en portion per dag)
innebär motsvarande mängd
socker som det finns i 150
gram godis.

FÖRSLAG PÅ BRA PRODUKTER



BRA BRÖD



LUNCH I SKOLAN

OM DET ÄR ÄCKLIG MAT I SKOLAN OCH DU
SKA TRÄNA/SPELA MATCH PÅ KVÄLLEN.....

- FÖRSÖK SMAKA LITE AV ALLT
- FINNS KANSKE NÅT DU KAN ÄTA T.E.X BARA PASTA
- TA NÅGRA MACKOR OCH NÅGRA GLAS MJÖLK
- TA FRÅN SALLADSBUFFÉN
- KÖP EN PLOCKSALLAD PÅ ICA
- KÖP BANAN, YOGHURT, MACKA, KESO, KYCKLINGLÅR, KVARG
- TA MED TILL SKOLAN... ÄGG, FRUKT, MACKA, BANANPLÄTTAR, ENERGIBOLLAR, BANANBRÖD, HAVREPANNKAKOR

DAGSREKOMMENDATION FÖR FRUKT OCH GRÖNT - 500 GRAM



1 morot

1/2 tomat

1/3 paprika

1 portion
broccoli

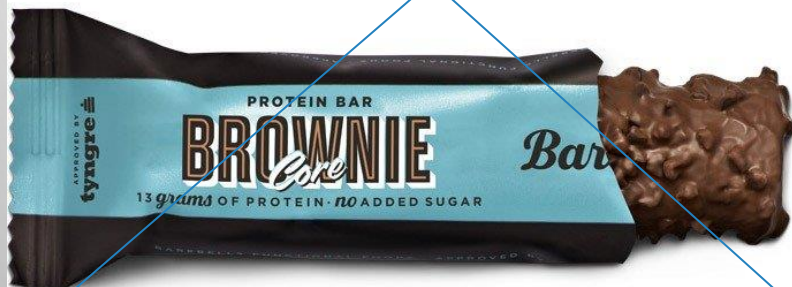
1 portion vitkål

2 frukter

EXEMPEL PÅ BRA MELLIS

- KESO MED BÄR ELLER FRUKT + NÅGRA NÖTTER/FRÖN
- ÄGG
- FIL OCH MUSLI
- SMOTHIE MED BÄR OCH BANAN OCH LITE HAVREGRYN
- MAKRILL I TOMATSÅS OCH KNÄCKEMACKA
- MJÖLK MIXAT MED HALLON OCH MACKA
- BANANPLÄTTAR
- HAVREPANNKAKOR
- KNÄCKEBRÖD/MJUKT BRÖD MED KESO
- FRUKTSALLAD OCH YOGHURT
- NATURELL KVARG OCH LITE NATURELLA NÖTTER

BARS – INGET BRA MELLIS



- INGET MAGISKT MED DESSA
- EN ÄCKLIG OCH DYR CHOKLADBIT MED LITE MER PROTEIN I OCH OFTA GJORD PÅ SOCKERALKOHOLER.

VATTEN

- ATT SVETTAS ÄR KROPPENS SYSTEM MOT ÖVERHETTNING
- BARA SMÅ SÄNKNINGAR I KROPPENS VATTENINNEHÅLL KAN INNEBÄRA STORA FÖRLUSTER I PRESTATIONSFÖRMÅGAN
- DRICK KONTINUERLIGT UNDER HELA DAGEN NÄR DU HAR TRÄNING/MATCH
- BÖRJA GÄRNA FYLLA PÅ MED VATTEN REDAN DAGEN INNAN MATCH.
- VÄTSKEFÖRLUST MED 2% AV KROPPSVIKTEN KAN PÅVERKA PRESTATIONEN NEGATIVT.
- VID 5% **VÄTSKEFÖRLUST AV KROPPSVIKTEN SÄNKES PRESTATIONSFÖRMÅGAN MED I SNITT 30%**
- TÖRST KOMMER GENERELLT INTE FÖRRÄN VI HAR FÖRLORAT CA 2% AV KROPPSVIKTEN GENOM SVETTNING

VÄTSKA VID TRÄNING

- RÄCKER OFTAST MED VANLIGT VATTEN
- DRICK SMÅ MÄNGDER OCH OFTA
- VID LÅNGA TRÄNINGSPASS KAN MAN BEHÖVA NÅN SPORTDRYCK



GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK

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:

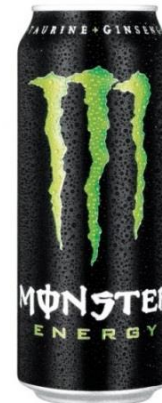
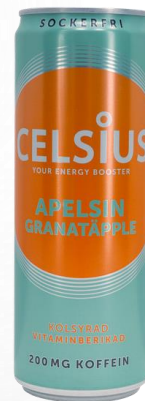
1 liter vatten

40–80 gram druvsocker

1 krm salt

1–2 msk koncentrerad saft eller juice





Rekommenderas ej till barn. Max 2 burkar per dag för vuxna



WARNING!!

SOCKERRIKA PRODUKTER



7 sockerbitar



12 st på 2,5 dl



12 sockerbitar



18 st på 5 dl



12 st per flaska



6 st per 2,5 dl



10 sockerbitar

MAT FÖRE TRÄNING

- EJ FÖR MYCKET FIBRER OCH FETT INNAN TRÄNING. FÖRSIKTIG MED TEX NÖTTER PRECIS INNAN
- EJ FÖR MYCKET KRYDDOR
- FÖRSIKTIG MED TEX ÄPPLE/PÄRON INNAN – MYCKET SYROR TILL MAGEN
- LAGOM KÄNSLA AV MÄTTNAD
- **LÄTTSMÄLT MAT** – FISK KYCKLING HELLRE ÄN KÖTT
- **PRIORITERA KOLHYDRATER**
- SMOTHIE MED BÄR, BANAN OCH HAVREGRYN
- HAVREGRYNSGRÖT & MJÖLK
- MJUKA MACKOR
- HAVREPANNKAKOR
- PASTASALLAD
- KORT OM TID – BANAN, 1 GLAS MJÖLK

UPPLADDNING INFÖR MATCH

- LAGAD MAT 3-4 TIMMAR INNAN MATCH MED KOLHYDRATER, PROTEIN OCH LAGOM MED FETT
- ÄT GÄRNA NÅGOT 60 MIN INNAN MATCHEN OCKSÅ
- DRICK VATTEN UNDER HELA DAGEN

EFTER TRÄNING/MATCH

- **VIKTIGT ATT FYLLA PÅ OCH ÅTERSTÄLLA ENERGIFÖRRÅDEN OCH VÄTSKEBALANSEN**
- **TRÄNING IGEN SAMMA DAG/CUP** – VIKTIGT MED SNABBT MÅL DIREKT (INOM 30 MIN) TEX PROTEINBOLLAR, MJÖLK, BANAN, ÄGG, SMÖRGÅS, DRICKYOGHURT
- **EFTER TRÄNING** – PROTEIN OCH KOLHYDRATER. DRICKYOGHURT/BANAN KAN VARA BRA FÖR ATT SNABBT FYLLA PÅ GLYKOGENDEPÅERNA MEN SEN BEHÖVS **LAGAD MIDDAG MED** PASTA/RIS/POTATIS, FISK/KYCKLING/KÖTT, GRÖNSAKER
- FORTSÄTT FYLL PÅ MED 5-10 DL VATTEN EFTER TRÄNINGEN
- ALLT ÄR INDIVIDUELLT – HUR HÅRT OCH MYCKET DU TRÄNAR, VARDAGSAKTIVITET, VIKT, MÅLTIDSFREKVENNS, VAL AV LIVSMEDEL
- FÖR LÅGT ENERGIINTAG KAN LEDA TILL FÖRSÄMRAD PRESTATION OCH ÖKAR RISKEN FÖR SKADOR OCH INFEKTIONER

EN BRA TRÄNINGSDAG

Alternativ 1

- HAVREGRYNSGRÖT + BÄR & MJÖLK + 1 ÄGG
- 1 GROV MJUK MACKA MED OST
- FISK ELLER KYCKLING, MATVETE/RIS, TZATIKI, GRÖNSAKER
- SMOTHIE, 2 KNÄCKEMACKOR MED SKINKA/OST + 1 BANAN
- RIS, KÖTT OCH GRÖNSAKER 1 GLAS MJÖLK, 1 FRUKT
- KESO MED BÄR + 2 KNÄCKEMACKOR MED AVOKADO

Alternativ 2

- FIL MED MUSLI, 1 ÄPPLE, 1-2 KNÄCKEMACKOR MED SKINKA/OST
- 1 ÄGG + 1 BANAN
- KYCKLING, RIS/PASTA, GRÖNSAKER, BRÖD
- HAVREGRYNSGRÖT
- SPAGETTI OCH KÖTTFÄRSSÅS MOROT, PAPRIKA
- SMOTHIE MED BANAN OCH HALLON

TIPS

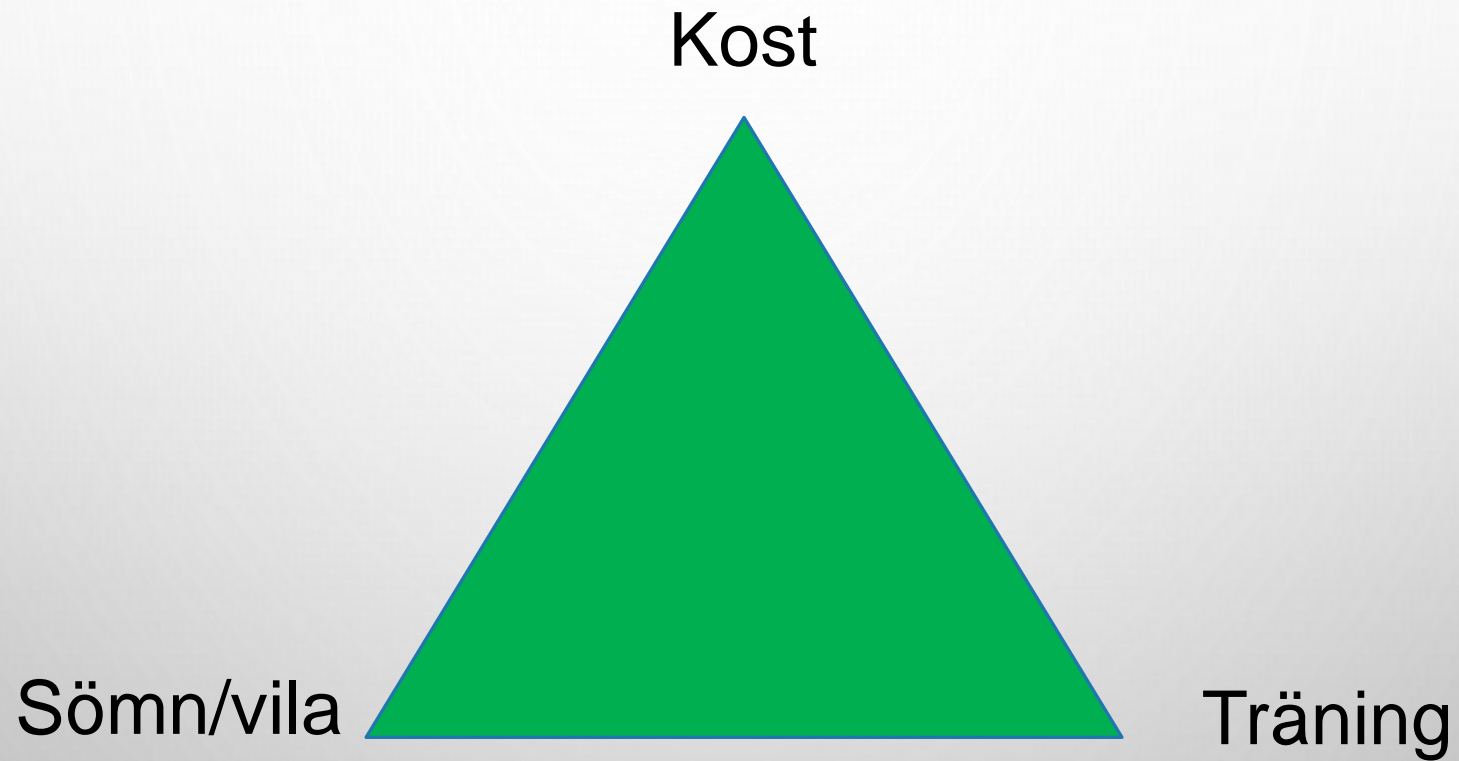
- HA ALLA ENERGIGIVARE I EN MÅLTID – KOLHYDRATER, PROTEIN, FETT - HELST OMÄTTADE
- FÄRG – ALLA MÅLTIDER SKA INNEHÅLLA NÅN GRÖNSAK, BÄR, FRUKT. OLIKA ANTIOXIDANTER I DE OLIKA FÄRGERNA
- VID FLERA PASS PER DAG, VÄLJ LÄTTILLGÄNGLIG ENERGI MED LITE MINDRE FIBRER OCH HÖGRE KOLHYDRATSINNEHÅLL – LJUSARE BRÖD, RIS, PASTA, TORKAD FRUKT, BANAN, MÅLTIDSDRYCK

HAR DU ONT OM TID? – SMOTHIE GÅR ATT HA I EN TERMOS OCH EN MACKA I VÄSKAN

PLANERA – KOKA MÅNGA ÄGG OCH HA I KYLEN, HEMMAGJORDA ENERGIBARS, LAGA MYCKET MAT SÅ DET BLIR MATLÅDOR

ÄT ALLTID FÖRE OCH EFTER TRÄNINGEN

PRESTATIONSTRIANGELN



KVÄLLEN INNAN MATCH.....

**GÅ OCH LÄGG ER SENAST 23:00 DET
KOMMER DEFINITIVT PÅVERKA ER
PRESTATION**

Tidig natt har vi som längst och djupast djupsömn och det är då kroppen får sin återhämtning som bäst. Så även om matchen är på eftermiddagen vinner du på att lägga dig i tid

SÖMN

- KROPPEN BEHÖVER 7-9 H SÖMN PER NATT.
- I TONÅREN BEHÖVER MAN OFTA MER SÖMN DÅ MYCKET HÄNDER I KROPPEN.
- TIDIG NATT HAR VI SOM LÄNGST OCH DJUPAST DJUPSÖMN OCH DET ÄR DÅ KROPPEN FÅR SIN ÅTERHÄMTNING SOM BÄST.
- NÄR VI SOVER BEARBETAR VI DET VI VARIT MED OM OCH LADDAR KROPPEN IGEN. DET ÄR SOM ATT SÄTTA MOBILEN PÅ LADDNING
- BORT MED MOBIL OCH SKÄRMAR NÅN TIMME INNAN LÄGGDAGS
- FÖR LITE SÖMN LEDER TILL....
- FÖRSÄMRAD PRESTATIONSFÖRMÅGA
- SÄMRE BESLUT
- FÖRSÄMRAD KOORDINATION
- FÖRSÄMRAT HUMÖR
- FÖRSÄMRAD KREATIVITET
- FÖRSÄMRAD FÖRMÅGA ATT FOKUSERA OCH KONCENTRERA SIG
- FÖRSÄMRAD INLÄRNINGSFÖRMÅGA
- FÖRSÄMRAD UTHÅLLIGHET

GE DIG SJÄLV DE BÄSTA FÖRUTSÄTTNINGARNA – DET MESTA KAN DU STYRA ÖVER SJÄLV

- RÄTT **MAT** OCH **SÖMN** KAN DU PÅVERKA
- **DINA TANKAR** – POSITIVA OCH NEGATIVA TANKAR PÅVERKAR KÄNSLOR OCH HANDLINGAR. TÄNKER JAG ATT DET ÄR JOBBIGT OCH SVÅRT OCH TRÅKIGT PÅ TRÄNINGEN SÅ BLIR DET JOBBIGT SVÅRT OCH TRÅKIGT. TÄNKER JAG ISTÄLLET ATT JAG KAN OCH ATT JAG ÄR BRA SÅ ÖKAR MINA CHANSER ATT DET BLIR SÅ
- **KROPPSSPRÅK** – VAD VISAR JAG MINA MEDSPELARE OCH MOTSTÅNDARE MED MITT KROPPSSPRÅK. HÄNGER MED HUVUDET ELLER PEPPAR OCH GER ALLT. GER UPP ELLER KRIGAR I NÄRKAMPER
- **VISUALISERA** - HUR VILL JAG ATT TRÄNINGEN/MATCHEN SKA BLI, VAD SER DU DIG SJÄLV GÖRA/SÄGA FÖR BRA SAKER
- **VARFÖR** – VARFÖR ÄR JAG PÅ TRÄNINGEN/MATCHEN? LEDER MITT BETEENDE MIG TILL MITT MÅL?
- **LAGET** – ANSVAR MOT VARANDRA. GÖR JAG DET JAG VILL ATT MINA LAGKOMPISAR SKA GÖRA MOT MIG? LAGET FÖRE JAGET

FRÅGOR?



- HEMUPPGIFT: TILL NÄSTA VECKA SKA NI HA TESTAT TVÅ RECEPT OCH SEN BERÄTTA FÖR LAGET VAD DU GJORT OCH HUR DET SMAKADE

- TACK FÖR MIG!



1 BURK COCA COLA 33 CL



1 RED BULL 2,5 DL



1 GLAS O'BOY (2 DL MJÖLK OCH 3-4 TSK
PULVER)



1 LITER KETCHUP



1 RISIFRUTTI



100 GRAM CHOKLAD



1 HEL BURK NUTELLA 450 GRAM



100 GRAM LÖSGODIS (CA 12 BITAR = 524 KCAL)



BAKA BRÖD

MJUKT BRÖD SOM INTE BEHÖVER PÅLÄGG

6 ÄGG

3 DL HAVREGRYN

3 BANANER

250 GRAM NATURELL LÄTT KVARG

1 DADEL (KAN UTESLUTAS)

1 MSK KANEL

2 TSK KARDEMUMMA

2 MSK BAKPULVER

1 NYPA SALT

MIXA SAMMAN ALLT I EN MIXER. HÄLL UT PÅ EN MINDER PLÅT ELLER I 2 BRÖDFORMAR. GRÄDDA 75 MINUTER I 175 GRADER. LÅT STÅ KVAR I UGNEN 10 MINUTER PÅ EFTERVÄRME.

BANANPLÄTTAR/MUFFINS

- 2 BANANER
- 2 ÄGG
- MOSA OCH RÖR IHOP MED GAFFEL.
- STEK I SMÖR
- SERVERA SOM DOM ÄR ELLER MED BÄR OCH KESO
- BANANMUFFINS
- SAMMA SMET SOM PLÄTTARNA MEN LÄGG 3 FRYSTA HALLON I BOTTEN PÅ MUFFINS SILIKONFORMAR. HÄLL PÅ SMETEN
- GRÄDDA I 14 MINUTER PÅ 250 GRADER

BRA KNÄCKEBRÖD



**Lika mycket kalorier i båda alternativen men
definitivt inte samma näringsvärde!**

**150 g godis eller
allt det andra**



2 dåliga mellanmål

215 kcal



+



2st=128 kcal

ELLER



193 kcal

+



112 kcal

50 cl läsk + två digestivekex = **343 kalorier**

25 cl energidryck + en bulle = **305 kalorier**

2 st bra mellanmål



Te



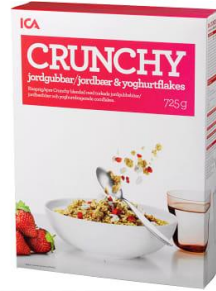
Rågbröd 50kcal+smör 40kcal
+två skinkskivor 34kcal = **124 kcal**



100 g keso 4% 93kcal + 100g färska
jordgubbar 41kcal=**134 kcal**

En grov smörgås med skinka och paprika + en portion keso med bär och te = **257 kcal**. Två bra mellanmål ger betydligt färre kalorier men massa mer näring.

SOCKERFÄLLOR I MAT



SOCKERFÄLLOR

