



Kostråd

2009-01-21

Som daglig grund gäller den välbekanta regeln frukost, lunch och middag. Där emellan bör man få in 2-3 mellanmål. Detta är extra viktigt de dagar då man har träning eller spelar match.

En bra frukost kan innehålla gröt/müsli, mjölk/fil/yoghurt, smörgås, frukt eller juice och ev. någon grönsak.

Innan träning:

Helst bör man äta en kraftig kolhydratrik måltid 2-3 h innan match eller träning. Detta är lättare sagt än gjort på vardagarna, men ordentligt mellanmål är ett bra alternativ.

Exempel på bra mellanmål: frukt (t ex banan, päron, kiwi eller apelsin), smörgås, kalla pannkakor, pastasallad. Kraftigt lagad mat kortare inpå träning och match än 2-3 h är inte att rekommendera.

Strax innan träning behöver man fylla på med energi. Här passar det bra med en banan, vetebulle, riskakor eller smörgås (ljust bröd). Undvik fruktjuicer som är sura för magen (utspädda kan de vara ok).

Före, under och efter träningen och match är det viktigt att lära in vanan att dricka vatten. Det är bäst att dricka lite och ofta och vattnet skall inte vara kallt. ALLA bör ha med sig vattenflaska till VARJE träningspass.

Efter träningen:

Nu gäller det att få en snabb återhämtning med lagad mat inom 1-2 h efter träningspasset.

Men direkt efter träningspasset kan man äta en smörgås (ljust eller grovt bröd), vetebulle eller en banan. Efter träningen är fruktjuice ok

Innan match:

Det är viktigt att man ser till att dricka under dagen. Ladda gärna med en pastamiddag dagen innan matchen. Matchdagen gäller samma som för träningspassen. Undvik kryddad, fet och grillad mat. En banan i halvlek är bra.

Vid cuper:

Det är bra om man kan äta kolhydratrik mat dagarna före en cup. Ätminstone dagen innan kan man försöka planera in en pastamiddag.

När det är kort mellan matcherna gäller det att inte äta för tung mat. Snabbmakaroner, potatismos, klibbigt ris, kyckling,

Undvik rött kött, paprika, äpple och gurka kort innan match.

Är första matchen tidigt på morgonen kan man börja dagen med en lättare frukost som frukt eller smörgås. Den riktiga frukosten äter man då efter matchen.

Exempel på kolhydratrik mat: pasta, gryn, bröd.

