

FÖR DELTAGARE I

# SPEED CAMP 2008

EN MANUAL OM  
NÄRINGSLÄRA

JONAS FORSBERG  
10 JULI 2008

# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>KOLHYDRATER</b>	<b>3</b>
<b>PROTEIN</b>	<b>4</b>
<b>FETT</b>	<b>6</b>
<b>VITAMINER OCH MINERALER</b>	<b>8</b>
<b>VATTEN OCH ANNAN VÄTSKA</b>	<b>8</b>
<b>KOSTUPPLÄGG</b>	<b>9</b>
<b>SÖMN</b>	<b>10</b>
<b>TIPS PÅ MÅLTIDER</b>	<b>11</b>
<b>EFTER TRÄNING</b>	<b>13</b>
<b>TID OCH TIMING</b>	<b>14</b>
<b>FÖRE MATCH</b>	<b>14</b>
<b>SAMMANFATTNING</b>	<b>15</b>

Utan att gå in alltför djupt så hade jag tänkt ge en kort beskrivning om de 6 näringsämnen kroppen behöver och dess funktioner. Därefter tänker jag visa vilka matkällor från de olika näringsämnen man bör äta ofta samt vilka man bör undvika. Sen kommer jag avslutningsvis att ge exempel på bra frukostar, mellanmål, luncher och middagar.

### Näringsämnena

- *Kolhydrater (+ fibrer)*
- *Protein*
- *Fett*
- *Vitaminer*
- *Mineraler*
- *Vatten*

## Kolhydrater

De absolut viktigaste funktionerna kolhydrater har i kroppen är bränsle till hjärnan och det centrala nervsystemet. Inget annat näringsämne kan ta över dessa funktioner, därför bör alltid kolhydrater finnas med i er dagliga kost.

För er som idrottar är det även den **viktigaste energikällan**. För att orka och kunna prestera på topp krävs att kroppen har ordentligt med kolhydrater i sig. Desto längre träningspass, desto mer kolhydrater krävs. Det är därför många pratar om kolhydratuppladdning inför en match. Ett bra tips är därför att äta extra mycket kolhydrater dagen innan match. Ett exempel kan vara att äta 2 portioner pasta istället för att som vanligt äta endast 1 portion.

Välj oftast	Välj med måtta	Undvik
Bönor (50 % kolhydrater/ 50 % protein)	Tortilla	Godis
Råris	Couscous	Läsk
Bulgur	Olika sorters kex	Socket
Havregryn	Spaghetti (vit, "vanlig")	Fruktjuicer
Quinoa	Makaroner	Vanlig socket
Fullkornspasta	Vitt bröd	Honung
Fullkornsbröd	Vitt ris	Sirap
Wasa-knäckbröd	Potatis	Energidryck (ska endast drickas under match eller direkt efter match)
Fullkornsris	Nudlar	
Musli/Fullkornsflingor (De flesta fullkornsprodukter)	Juice (välj färskpressad, utan tillsatt socket)	
Alla sorters frukter och grönsaker. (Tänk regnbågen, så mycket olika färger som möjligt. Variera så mycket det går)		

### Kommentar

Viktigt att tänka på är att **de två första grupperna båda är bra kolhydratkällor**. Varför den första gruppen är bäst har med blodsockernivån att göra. Fullkornsprodukter är bra för att de håller dig pigg mycket längre samt att du känner dig mätt mycket längre. "Vanlig" pasta, ris, potatis samt de andra produkterna från mittengruppen är ingen onyttig mat, så oroa dig inte över om ni äter

Spaghetti & Köttfärsås till middag, det är inte det som är felet. När du idrottar är det viktigt att ha kvalitet i kroppen, och den bästa kvalitén är ifrån den första gruppen.

**När du tänker kolhydrater, tänk fibrer.** Fibrer ökar mättnadskänslan samt hjälper till att hålla blodsockret på en jämn nivå. Det håller även igång magen och undviker förstoppning. Ett bra tips är att undvika att äta för mycket fullkornsprodukter under matchdagen då det tillsammans med nervositet kan göra att du måste göra en hel del toalettbesök, vilket inte är någon höjdare när det är dags för match. Läs mer om det i avsnittet "Före match" på sidan 14.

Frukt och grönsaker innehåller mycket fibrer och är perfekta till mellanmål och bör finnas med vid varje måltid. Fruk juice innehåller mycket vitaminer och mineraler, men oavsett om det är tillsatt socker eller ej så innehåller juice väldigt mycket naturligt socker. För mycket naturligt socker är inte heller att rekommendera. Äter ni ett äpple, ett päron och ett par bananer om dagen behöver ni inte oroa er. Kan ni inte vara utan juice, sikta på ett halvt glas juice (om dagen) och späd ut det med vatten. Jag ser hellre att ni tar en apelsin än ett glas juice.

## Protein

Proteinet har en hel drös med funktioner i kroppen. Det man oftast hör om har med muskler att göra. Detta är sant, men proteiner är även viktigt för återhämtning, sårhäkning m.m. Jag skulle kunna gå djupt och prata om protein hur länge som helst, men det räcker att säga att protein gör det mesta i kroppen. Varje måltid ska innehålla en bra proteinkälla samt en bra kolhydratkälla, varje måltid!

Protein KAN användas som en energikälla **men BÖR EJ göra det**. När det inte finns tillräckligt med energi från kolhydrater samt fett så omvandlar kroppen protein till energi, vilket betyder att kroppen tar energin från dina muskler. Som idrottare vill du hålla igång dina muskler och t.o.m. lägga på dig mer muskler vid vissa tillfällen, men om kroppen tar energin från musklerna så förlorar du muskler, och det vill vi undvika.

För att du ska hålla dig skadefri och fräsch till nästa träningspass bör du sikta på att få i dig tillräckligt med bra protein vid varje måltid. Som nämnt tidigare, protein är viktigt för muskler samt återhämtning, och utan tillräckligt med protein så ökar risken för skador samt att du känner dig "sliten" snabbare.

Välj oftast	Välj med måtta	Undvik
Böner (svarta, kidney, vita, osv.)	Fläskkött (trimmad kotlett, filé)	Bacon
Kycklingfilé (skinnfri)	Nötkött (filé, lövbiff, biff)	Kyckling med skinn
Ägg (framförallt äggvita)	Ost	Nötkött/fläskkött med mycket fett
Fisk (lax, tonfisk, makrill, osv)	Nötter	Kycklingvingar
Keso	Räkor	Friterad kyckling
Mjöl (låg fetthalt, helst lättmjölk eller minimjöl)	Kalkonbacon	Friterad fisk
Yoghurt (låg fetthalt)	Hela ägg	Korv (typ Hot Dogs)
Sojamjöl	Korv (med hög kötthalt)	Röd mjöl (hög fetthalt)
Tofu		Jättefet ost
Kalkonbröst		

### **Kommentar**

Experter rekommenderar att man äter ägg ofta men väljer äggulan med måtta. Anledningen är det höga kolesterolvärdet (som vi inte ska diskutera här). Om jag gör en omelett brukar jag ta ett helt ägg per 3 ägg. Det betyder att om jag tar 3 ägg totalt, så är ett ägg ett helt ägg med äggula och de andra 2 bara äggvitan. Tips på omelett och äggröra finns längre fram i boken.

Om ni väljer tonfisk på burk, köp den med vatten och inte den med olja. Kan verkligen rekommendera Abbas tonfisk här då det verkligen handlar om att du får vad du betalar för. [Det skiljer så pass lite i pris när det ändå handlar om mat med hög kvalité](#). Köper ni den billigaste tonfiskburken kan ni räkna med att få söndersmulad tonfisk, och inte hela filéer.

När det gäller makrill, kör en variant med tomatsås. Grymt gott på en knäckemacka med lite gurka på!

Angående fetthalten och varför dessa produkter hamnar långt åt höger, läs avsnittet om fett så förstår ni varför. Inte alls att jag är rädd för fett och vill undvika det, kroppen måste ha fett för att fungera, [men man ska skilja på bra och dåligt fett](#).

När det gäller ost så är riktlinjerna att man ska välja fettsnål ost här också. Jag anser hursomhelst att man får ta och känna av det lite. Den lilla mängd ost jag äter (som pålägg t.ex.) väljer jag “vanlig” ost och bryr mig inte så mycket om fetthalten där. Viktigt att tänka på; ost är inte dåligt, det är faktiskt en bra proteinkälla. [Ät ost i måttliga mängder och du behöver inte oroa dig!](#)

Friterad mat samt korv som Hot Dogs innehåller en väldigt låg nivå med “riktigt kött”. Hot Dogs innehåller bara ungefär 1/3 kött, vilket betyder att resten av korven i princip bara innehåller skräp. Jag vet, jag har också tyckt om Hot Dogs, men det är tyvärr bara skräp. Detsamma gäller friterad mat som t.ex. Chicken Bits. Undersökningar har visat att köttet i Chicken Bits enbart är allt kött från kycklingen som blir över efter att man rensat den, vilket inte är något vidare kött. Det sägs att man tar allt “skit” som blir över och maler ner det och därefter framställer Chicken Bits. Oavsett om det är sant eller ej, jag föredrar att äta sådant som man vet är bra mat.

[Gillar ni korv så kika bara efter korv med högt köttinnehåll](#). Vårt lokala slakteri

Andersson&Tillman har många korvsorter med högt köttinnehåll, så sikta på någon av deras produkter. Kycklingkorv och kalkonkorv har ofta väldigt högt köttinnehåll och är definitivt något att rekommendera.

## Fett

Utan att gå in alltför djupt på fett och dess olika strukturer så är det ett par saker man bör veta.

Först och främst så är fett en oerhört viktig energikälla. Kolhydrater kan man i princip kalla för energikällan som först och främst används vid fysisk aktivitet (fotboll), medan fett används som energikälla vid vila. Fett används också till en viss del vid fysisk aktivitet, men den stora delen står kolhydraterna för.

Ni som reagerar på att mat med hög fetthalt hamnar i den dåliga hörnan har inte alls att göra med att jag inte gillar fett. Du måste ha i dig ordentligt med fett, men det handlar om bra och dåligt fett. Feta mjölkprodukter, bacon och kött som t.ex. fläskkarré och entrecote innehåller mycket mättat fett. **Mättat fett = dåligt fett.** Ni som väljer "röd mjölk" för att den ska vara nyttigare, jämför näringsvärdet på paketet med t.ex. en lättmjölk. Antal vitaminer och mineraler är i stort sett lika mycket i båda paketen, skillnaden är endast fetthalten. Och kom ihåg, mycket mättat fett = dåligt fett. För er som tror att den "röda" mjölken är bra för barn, tänk om. [Livsmedelsverket rekommenderar "lättprodukter" till små barn.](#) Anledningen till det är precis som jag nämnt här ovan, vitaminer och mineraler är detsamma, men man vill minska andelen mättat fett i kosten.

Det finns 3 olika fettsyror:

- **Mättade fettsyror**
- **Enkelomättade fettsyror**
- **Fleromättade fettsyror**

Den förstnämnda är det dåliga fettet och där brukar även transfett läggas till. Transfettet är det farligaste fettet och är ett så kallat "människotillverkat" fett. Transfettet har på senare dagar dock minskats i de flesta matprodukter då man insett dess farliga påverkan på hälsan. Transfettet används i många tillverkade produkter som kakor, chips osv. Anledningen är att produkten blir sprödare och ökar hållbarheten (därför kakor kan hålla i flera år). **En ganska bra generell regel är att produkter som går att köpa i paket, färdiga att äta, så kallade "behandlade/bearbetade produkter" alltid ska undvikas.**

Som sagt, nu vet ni att ni ska undvika det mättade fettet, men varför? Mättat fett och transfett ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar och höjer det onda LD-kolesterolet i blodet. Det har även kopplats ihop med diabetes och andra besvärliga sjukdomar. Igen, utan att dribbla bort er med massa strunt som ni inte förstår så kan vi sammanfatta det så här:

***"Mättat fett och transfett ska undvikas för att det ökar risken för hjärt-och kärlsjukdomar (samt en rad andra sjukdomar) och därmed även påverkar er prestation som idrottare (och människa) på ett negativt sett."***

Men vad ska man äta för fett då, och vad är det bra för?

Det ni säkert hört talas om är Omega 3. Omega 3 är en fleromättad fettsyra och har en rad olika egenskaper som vi alla bör använda oss av.

Omega 3 har motsatt effekt mot det mättade fett. Omega 3 har visats vara bra för hjärtat och i förebyggandet av hjärt-och kärlsjukdomar. Det viktigaste är att det hjälper till att stabilisera hjärtrytmen. Det har även visats vara bra för immunförsvaret, mot depressioner och för smärtlindring och inflammation vid ledsjukdomar.

Omega 3 går att få via valnötter, rapsolja samt linfrön. De flesta förknippar dock Omega 3 med fisk och det är alldeles riktigt. Det finns en rad komplicerade bitar angående Omega 3 och dess fettsyror, men den typen av Omega 3 som har visats vara mest effektiv är den som kommer ifrån fet fisk såsom lax, makrill, sardiner och ansjovis.

Att rekommendera är att äta någon av dessa feta fiskar ett par gånger i veckan samtidigt som ni får i er den andra delen av Omega 3 som finns i valnötter, rapsolja och linfrön. OBS! Jag rekommenderar er inte att överdriva intaget av detta, som t.ex. att äta lax varje dag. Utan se till att få i er Omega 3 fetter med måtta. Makrill i tomatsås på en skiva knäckebröd ett par gånger i veckan kan räcka.

Enkelomättade fettsyror finns det gott om i olivolja, avokado och blandade nötter (osaltade och ej rostade)

Välj oftast	Välj med måtta	Undvik
Makrill	Margarin (utan transfett)	Animaliskt fett
Ansjoivis	Äggula	Smör
Lax	Övriga vegetabiliska oljor	Kokosnötolja
Sardiner	Lätt-creme fraiche	Grädde
Fiskolja	Grädde	Friterad mat
Avokado	Smör	Glass
Olivolja		Gräddfil
Naturliga nötter		Feta mjölkprodukter
Rapsolja		
Valnötter		
Linfrön/linfröolja		
Solrosolja		

### **Kommentar**

Okej, längst till vänster är inga svårigheter, dessa produkter är det du ska sikta först och främst på då de har en väldigt hög nivå med enkelomättade och fleromättade fetter, samtidigt som de har väldigt låg nivå mättat fett.

Mittengruppen och gruppen längst till höger kan vara krångligare på vissa punkter. Äggulan nämnde jag tidigare, försök mixa det med äggvita om ni ska göra omelett eller äggrora. Ett kokt ägg om dagen är inget att oroa sig för. Problemet ligger mer i grädde och smör. Jag har satt dessa två i båda grupperna och det är av den anledningen att rent hälsosamt ska de undvikas, utan tvekan. Däremot är det svårt att genomföra i praktiken, så om ni äter en god pastasås ibland där det krävs lite grädde i så oroa er inte över det. Det blir värre om ni däremot äter grädde varje dag, då är det dags att dra ner på det.

Smör är egentligen inte speciellt bra. Det finns visserligen en del bra smör och margarin idag, ett exempel är Becel som har relativt låg nivå med mättat fett och hög nivå av både enkelomättat och fleromättat fett. Det finns säkert en del andra produkter också som är bra, men Becel är det märket jag vet är bra. Men oavsett produkt anser jag att smör och margarin bör användas sparsamt. Äter ni mycket bröd, varva det ibland med senap och lättmajonäs istället för smör. Senap är gott till mackor med kött på, till exempel skinka och kalkon.

## Vitaminer och mineraler

Den här gruppen fyller en rad olika funktioner i gruppen. Vitaminer och mineraler är viktiga för immunförsvaret, huden, synen, hörseln och en rad andra viktiga funktioner. Vitaminer och mineraler behövs i större mängd hos idrottare då man producerar någonting som heter fria radikaler i större mängd vid just fysisk aktivitet. Utan att gå in vidare på det, vitaminer och mineraler innehåller nånting som kallas antioxidanter. Antioxidanter blockerar fria radikaler vilket betyder att det är livsnödvändiga för alla, och i ännu större mån hos just idrottare.

Som de flesta säkert vet så kommer en mängd vitaminer och mineraler ifrån i princip allt vi äter. Frukt och grönsaker t.ex. är fulla av vitaminer. Så för att sammanfatta det kort och gott så kan jag bara säga att se till att äta ordentligt med frukt och grönsaker, tänk så många olika färger som möjligt. Se även till att få i er mjölkprodukter (alt. soja om ni är mjölkallergiker). Gör ni det så får ni gott om vitaminer och mineraler i er från kosten.

Om det vore så att ni sällan äter frukt, grönsaker eller mjölkprodukter så kan jag rekommendera er att köpa någon typ av Multivitamin på Apoteket. Multivitamin är egentligen den enda typen av kosttillskott fotbollsspelare i er ålder kan behöva.

Sikta på ett 2-3 olika frukter per dag och grönsaker ska finnas med vid varje måltid (vilket betyder 4-5 måltider).

## Vatten och annan vätska

Kroppen kan klara sig relativt lång tid utan någon som helst mat, men utan vatten klarar man sig i högst 3 dagar. Med det sagt, vatten är det viktigaste näringsämnet i kroppen för överlevnad. Vattnet transporterar näringsämnen runt om i kroppen och hjälper även till att göra sig av med sådant vi inte längre behöver i kroppen, så kallade slaggprodukter. Vattnet är även oerhört viktigt för att kroppen ska skölja ur vissa former av vitaminer som ibland tas in i för höga doser. C vitamin är t.ex. en vattenlöslig vitamin, så om kroppen har fått i sig för mycket C-vitamin så spolar vattnet helt enkelt ut allt som den inte behöver.

En ganska generell regel är att ju mer vi svettas (vid t.ex. idrott), desto mer vatten behövs. Det är rekommenderat att man dricker mellan 2 och 2.5 liter vatten per dag. Detta betyder då i vanligt skick, men om du idrottar behöver du mer.

Om du tränar under sommaren när det är varmt ute kan du förlora upp till 2 liter vatten per timme. Undersökningar har visat att 1 % vattenbrist kan minska prestationsförmågan med 10 %. Känns lite dumt att förlora en match p.g.a. att din prestationsförmåga är för låg för att du inte druckit tillräckligt med vatten? Dricker du för lite vatten inför en match, så kan du inte tillgodogöra det när matchen väl är igång. Inför en match bör du ha druckit ordentligt med vatten under hela dagen, ja, till och med ett par dagar innan.

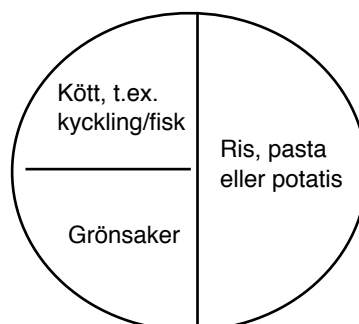


Så för att sammanfatta det hela, tänk på att:

- Drink 2-2.5 liter vatten dagligen. Vid idrott, drick ca 1 dl per 15 minut. Detta brukar fungera ganska bra i praktiken då en träning ofta delas upp i 15-20 min intervaller med vätskepaus emellan.
- Drink i små mängder ofta istället för en hel liter på en gång. Ha en liten vattenflaska med er och drick i omgångar. Börja dagen med ett glas vatten t.ex. efter frukost och ett glas någon timme innan ni går och lägger. På detta sätt har ni fått i er ca 5-7 dl vatten. Sikta därefter på att dricka vatten till era måltider.
- När det gäller vätska så är det egentligen bara vatten, mjölk och juice ni bör dricka. Vatten bör stå för den största delen, därefter 1-2 glas mjölk om dagen och sedan möjligtvis ett halvt glas juice om dagen.
- Andra former av vätska kan vara olika tesorter, som t.ex. grönt och vitt te. Läsk innehåller i stort sett bara socker och betyder kalorier utan näring, så det vill vi hålla oss undan ifrån.
- Energidryck såsom Powerade kan drickas direkt efter träning för att fylla på med snabba kolhydrater samt för att återställa vätskebalansen och saltbalansen. Powerade bör användas under turneringar för att hindra näringsbrist. Ni som kollade på Fotbolls EM såg att spelarna ofta drack någon form av energidryck direkt efter matchen. Detta har att göra med just återhämtningen så att de ska vara i så god form som möjligt till nästa match!

## Kostupplägg

Nu kanske ni undrar över hur mycket ni ska äta av respektive näringsämne. Ett bra mått är att använda någonting ni har hört talas om sen i lågstadiet - tallriksmodellen. Sikta på nästan halva tallriken med kolhydrater, och den andra halvan delas mellan protein och grönsaker. Tallriksmodellen skiftar bland olika grupper, men för väldigt aktiva idrottare så bör halva tallriken vara kolhydrater. Människor som inte rör på sig så mycket, de bör istället sikta på halva tallriken med grönsaker och sen den andra halvan delad mellan t.ex. pasta och kött. Men som sagt, för er gäller:



Upplägget för hela dagen bör se ut enligt följande (% är hur stor del av hela dagen som bör komma från just det målet):

- **Frukost 25 %**
- **Lunch 25 %**
- **Mellanmål 15 %**
- **Middag 25 %**
- **Kvällsmål 10 %**

Ni kan välja att äta ett mellanmål till, mellan frukost och lunch. Då kan mellanmålen sett över hela dagen vara något mindre mål, ungefär som kvällsmålet.

För er som inte äter frukost vanligtvis, ni ser att ni då hamnar på ungefär 75% av vad ni bör äta. Och nej, ni kan inte justera det genom att äta ännu mer till lunch och middag. Kroppens ämnesomsättning fungerar bättre om man äter fler mål utspritt över hela dagen. Vissa experter säger även att man ska äta så ofta som 8 gånger per dag, vilket betyder att man äter i princip varannan timme. Man äter då istället väldigt små mål mat men väldigt ofta, och kroppen har visat sig fördela energin bättre på det viset.

Jag anser dock att [äta 8 gånger om dagen inte fungerar i praktiken](#), och därför anser att 5-6 måltider om dagen är lättare att uppfylla. Sen skiljer även det här en del mellan ålder och aktivitet. Ni som är unga och tränar i stort sett varje dag har en hög ämnesomsättning och äter ni 5-6 måltider om dagen så sköter ni om er kropp på ett perfekt sätt.

## Sömn

Sommarlov är ju grymt kul, då kan man vara vaken till kl.03.00 varje natt och sova till kl.14.00 dagen efter, eller? Jag ska inte säga åt er hur och när ni ska sova, men tänkte ge ett par tips.

- För att kroppen ska återhämta sig behöver den sömn. Sikta på minst 8 timmar sömn per natt.
- Experiment har visat att för varje timme man somnar innan kl.00.00 så lägger kroppen till den tiden som en extra timme. [Detta betyder att om du somnar kl.22.00 och vaknar kl.08.00 \(10 timmar\) så uppfattar kroppen det som en 12 timmars sömn, och inte en 10 timmars sömn som det egentligen är.](#) Prova det någon gång ibland, gå och lägg er runt kl.22.00-23.00 och sov sen tills ni vaknar. Prova sedan någon annan natt att stanna uppe till kl.01.00-02.30 och sov sedan tills det att ni vaknar. Märker ni någon skillnad? Om det är sant eller ej vet inte jag, men mer och mer undersökningar har visat just de här resultaten.

## Tips på måltider

### Frukost

#### Jonas special

- Havregrynsgröt med mjölk, banan, kiwi, sötmandlar och russin.
- Två grova mackor med kalkonbröst och ett par tomatkivor.
- Ett halv glas apelsinjuice.

Koka upp gröten efter anvisningarna på paketet. Använda färska frukter såsom t.ex. en kiwi och en skivad banan. Jag brukar skära frukten i små tärningar, men ni bestämmer själva hur ni vill göra. Toppa sedan med lite hackade sötmandlar och lite russin. Håll på en skvätt mjölk för att undvika att det blir för torrt.

Ta 2-3 skivor av valfritt grovt bröd. Ha på ett par skivor kalkonbröst på varje macka och avsluta med ett par tomatkivor. Drick till det ett halv glas apelsinjuice utspätt med ett halv glas vatten.

#### Kommentar

Det härliga med gröten är att du kan ändra smaken genom att byta ut banan och kiwi mot andra frukter, såsom melon, äpple, nektariner m.fl. Använd fantasin.

---

#### Världsmästarkäk

- Äggröra med broccoli, purjolök, tomat och kalkon.
- En toast gjord på grov formfranska med två skivor ost.
- Ett glas mjölk

Vispa ihop ett par ägg (t.ex. 1 helt + 2 äggvitor). Fråga mamma eller pappa om hjälp om ni inte klarar det själva. Värm stekpannan på full effekt, håll i en skvätt olivolja och sätt ner värmen till ungefär hälften. När olivoljan flyter lätt är pannan varm, och då är det dags att hälla på äggen. Därefter är det bara att med hjälp av en stekspade dra ägget från kanterna in mot mitten, vilket skapar en röra i mitten. När äggen börjar stelna till håller ni över broccolin, purjolöken, tomaterna och kalkonen. Skär samtliga tillbehör i små bitar. När allt är i stekpannan är det bara röra det lite som du vill, men ett tips är att röra om det till en enda stor röra. Ha det på ganska svag värme ett par minuter och sen är det klart.

Håll upp äggröran på en tallrik. Håll i en liten skvätt olivolja i pannan igen och lägg på både brödskivorna med 2 skivor ost i mellan. Använd stekspaden för att vända på toasten. Stek på hög värme för att brödet ska få lite färg samt för att få osten att smälta snabbare.

#### Kommentar

Kan låta som lite krångligt, men när ni väl har gjort det en gång så kommer ni tycka att det är hur lätt som helst. Vill ni inte ha de tillbehören jag använde, välj lite andra grönsaker och lite skinka (eller annat kött) istället för kalkon om ni föredrar det. Kan användas som både frukost, lunch eller middag.

---

#### 2-minuters frukost (det tar 2 min att göra i ordning den)

- Lätt vaniljyoghurt med musli och skivad banan.
- Knäckebröd med mjukost och avokado.
- Ett glas vatten blandat med en brustablett multivitamin.

Här är det inga konstigheter. Välj en yoghurt du tycker om, en osockrad musli med t.ex. nötter och russin och skiva lite banan över.

Välj en god mjukost och bred ut det över ett par skivor Wasa knäckebröd. Skiva en avokado och lägg på mackan. Ha på lite Trocomare örtsalt för lite mer smak.

## Luncher/middagar

### • Tonfisksallad med valfri mini fraiche och fullkornspasta

Koka upp lite fullkornspasta. Blanda en burk tonfisk med sockerärter, paprika och purjolök. Häll av pastavattnet och skölj pastan i kallt vatten och blanda sedan pastan med tonfisken och grönsakerna. Blanda allt med en smaksatt mini fraiche (t.ex. paprika och chili).

Ät det tillsammans med en kopp grönt te (värm vattnet innan du börjar med maten så att du kan dricka ditt te till maten).

---

### • Chili con carne med råris

Koka upp riset efter anvisningarna på paketet. Fräs lite purjolök (eller gul lök) i en stekpanna. När purjolöken fått lite färg, håll i köttfärsen och stek det på ganska hög värme. Salta och peppra. När köttfärsen har fått färg, tillsätt en tärning köttbuljong och ett paket finkrossade tomater med chilismak samt lite grön paprika. Låt det sjuda ett par minuter och tillsätt sedan valfria bönor (vita, svarta eller kidney) och ett par klyftor vitlök. Rör om och låt det stå ett par minuter. Servera med knäckebröd och ett stort glas mjölk!

#### **Kommentar**

Tillsätt gärna lite tomatpuré om du vill att det ska få lite mer färg och smaka lite mer tomat. Krydda gärna med lite cayennepeppar eller chilipulver om ni gillar stark mat.

---

### • Pasta Carbonara med zucchini och morötter

Koka spaghetti eller tagliatelle (fullkorn eller vanlig). Fräs lite skinka (rökt skinka på bit) tillsammans med lite gul lök, zucchini och morötter. Stek det på ganska svag värme tills det att morötterna blivit lite mjukare. Häll av pastavattnet och lägg över det i stekpannan tillsammans med skinkan och grönsakerna. Ställ av det ifrån plattan och låt det svalna en aning (ca 2 min). Vispa ihop 2 st ägg och håll över i stekpannan. Blanda ihop allt ordentligt och krydda med massor av svartpeppar. Servera med ett stort glas vatten med lite pressad citron.

#### **Kommentar**

Gillar ni inte zucchini eller morötter så kan ni skippa det och tillaga en klassisk carbonara (utan grädde) istället. Väljer ni det alternativet, se till att ha lite grönsaker på sidan.

---

### • Quinoasallad med grillad kyckling och keso.

Följ hänvisningarna på paketet och koka upp lite quinoa. Välj 3-4 olika sorters grönsaker, t.ex. paprika, majs, avokado och baby spenat. Skär grönsakerna i små bitar och blanda i en liten skål. Plocka köttet från kycklingen och håll över i skålen. Häll över den färdiga quinoan i skålen och strö lite olivolja över tillsammans med lite pressad citron. Servera med valfri mini keso (naturell eller smaksatt).

Drick ett stort glas vatten och gärna ett par skivor bröd till på sidan om.

#### **Kommentar**

En sån här sallad har lika många variationer som det finns grönsaker. Byt ut quinoa mot lite fullkornspasta och byt kyckling mot lite tonfisk eller annat gott kött. Grönsakerna väljer du helt själv, tänk på att du kan använda bönor också. Använd fantasin. Mini keso finns i smaker som chili, taco, ananas osv.

## Mellanmål

### • En näve nötter med en banan

Ta en handfull nötter som t.ex. sötmandlar eller valnötter. Tänk på att välja obehandlade nötter, alltså INTE OLW:s saltade jordnötter. Här kan du välja vilken frukt du vill, byt bananen mot ett äpple eller en nektarin om du vill. Med det här mellanmålet får du i dig bra protein och fett från nötterna, och sen även kolhydrater från frukten. Det är här ett grymt mellanmål både med tanke på att det är lätt att ha med sig till t.ex. skolan eller jobbet, samt att det är mättande.

---

### • Ett par skivor grovt bröd tillsammans med en skål yoghurt

Välj pålägg och yoghurt helt efter eget behov. Ha på lite mjukost, skinka, vanlig hårdost eller lite kalkon. Avsluta med ett par skivor paprika, tomat eller lite avokado. Yoggis fruktyoghurt är en utmärkt yoghurt. Välj gärna någon av mini produkterna (0,5 % fett) då de innehåller lägre nivå mättat fett (det dåliga fettet).

---

### • Kravmärkt jordnötssmör med ett äpple

Varför just kravmärkt är för att marknaden hemma i Sverige när det gäller jordnötssmör inte är särskilt stor. Det finns oftast 3-4 sorters jordnötssmör att välja mellan, där Skippy åtminstone är 2 av sorterna. Skippy innehåller mycket tillsatser, så mitt tips är att välja t.ex. Änglamarks jordnötssmör eller Kung Markattas jordnötssmör. Dessa är naturligt framställda jordnötssmör och innehåller inga tillsatser.

**OBS!** Naturligt jordnötssmör har ofta en flytande olja på toppen av burken när ni öppnar den första gången. Det här är helt naturligt, inget att oroa sig över. Ta bara en kniv och rör om i burken så att du blandar oljan med resten av jordnötssmöret!

Jordnötssmör tillsammans med t.ex. ett äpple är ett mellanmål som jag har sett används av allt från NHL-proffs till Amerikanska Fotbollsproffs. Tro mig, om de använder det till sina mellanmål, då är det nog ett ganska bra mellanmål. Ta en eller två teskedar (ungefär som en golfboll) och lägg det på en tallrik. Dela sen på äpplet så du får fyra stycken bitar. Doppa det i jordnötssmöret och njut!

---

## Efter träning

Som ni har märkt är mycket av kolhydraterna ni ska äta så kallade långsamma kolhydrater med ett lågt GI. Anledningen till det är att man vill hålla blodsockernivån på en jämnare nivå samt känna sig mätt under en längre tid. Däremot finns det ett undantag - direkt efter träning. Efter att ha genomfört ett träningspass är det oerhört viktigt att kroppen får i sig näring för att fylla på depåerna och börja bygga muskler (muskler bryts ner under träning, det är via mat och vila man bygger upp sina muskler igen).

Viktigt är att ha med sig någon form av kolhydrater direkt efter en träning. Ett exempel är något så enkelt som en banan. Banan har en relativt hög GI nivå. Så varför ska jag äta det efter träning? Direkt efter fysisk aktivitet vill kroppen ha något som kan brytas ner snabbt och enkelt. Banan bryts ner väldigt lätt av kroppen och fungerar därför utmärkt direkt efter träning.

Många rekommenderar att man ska ha både kolhydrater och protein i sig direkt efter träning. Vid ett vanligt träningspass kan det räcka med bara en banan, men direkt efter en match eller ett styrketräningspass är det bra med både kolhydrater och protein.

Tips på bra snacks efter träning kan vara:

- En banan (troligtvis det enklaste alternativet)
- Russin
- Energidryck (t.ex. Powerade)
- Chokladmjölk (finns i små-pack på tetra som klarar rumstemperatur)
- Frukttyoghurt (kan vara svårt att ha med sig när det är varmt)

Sikta på att få i er dessa produkter inom 15-30 min efter avslutad träningspass. Därefter är det en ordentlig middag eller lunch direkt när ni kommer hem (inom 90 min efter avslutat pass). Om ni är oroliga över att ni äter för mycket och kan gå upp i vikt, sluta oroa er. Tränar ni så pass mycket behöver ni äta stora mängder mat, och om det är någon måltid under dagen ni kan vräka i er mat är det måltiden efter ett träningspass eller match. Våldigt mycket av det ni stoppar i er då omvandlas och används till era muskler och energidepåer, väldigt liten del av det lagras som fett. Jag vet att detta kan vara ett problem framförallt hos tjejer, men en sista gång - oroa er inte. Efter träning krävs det som mest mat, så säg åt mamma och pappa att laga stora portioner efter varje träningspass!

## Tid och timing

Sikta på att äta stora måltider ca 2-4 timmar innan träning och match. 3 timmar är att rekommendera framförallt innan en match. Om ni har match kl.16 en söndag kan dagens måltider så ut så här:

[Frukost kl.9.30](#)

[Lunch kl.12.45](#)

[Mellanmål kl.14.30 -15.00](#)

Det här betyder att du äter ett stort mål mat ca 3 timmar innan matchen och ett mellanmål ca 60-90 minuter innan matchen. Läs nästa rubrik för information om vad ni ska äta under matchdag.

## Före match

Sett över hela veckan så ska ni följa mina råd vad som gäller maten, som t.ex. vilka produkter ni helst ska välja och hur ofta ni ska äta.

Dagen innan matchdag är det oerhört viktigt att fylla på energidepåerna. Om du äter en portion pasta vanligtvis, sikta på en och en halv eller t.o.m. två portioner dagen innan match. Det här gäller framförallt under middagen dagen innan match. Rent generellt så skulle jag rekommendera er att äta något större mål sett över hela dagen. Dagen före match alltså. Och då menar jag inte att ni fyller på med mer pastasås, utan det är kolhydraterna som behöver ätas i större mängd. Så mer pasta, potatis eller ris dagen innan alltså.

På matchdag kan ni äta frukost och lunch i vanlig utsträckning. Det finns ingen anledning att äta varken mindre eller större portioner samma dag. Kolhydratuppladdningen har ni från dagen innan och under matchdagen är det viktigt att upprätthålla dina energiförråd. Så under matchdagen äter ni frukost och lunch likadant som ni gör under resten av veckan, samma typ av mat och lika stora portioner.

Mellanmålet innan match däremot, sikta då på att äta någonting som inte innehåller så mycket fullkorn och fibrer. Detta är för att vi vill inte sätta fart på magen precis inför en match, så välj därför hellre ljust bröd istället för mörkt bröd som mellanmål ca. 60-90 min före matchstart. Äter ni yoghurt, undvik musli och fullkornsflingor, sikta hellre enbart på yoghurt och ett par skivor ljust bröd.

[En del upplever att man hellre vill äta så lite fullkorn som möjligt även till lunchen också. Prova er gärna fram. Ät en vanlig frukost med t.ex. havregrynsgröt och ett par grova skivor bröd. Till lunchen, välj då vanlig vit pasta, vitt ris eller vanlig potatis istället för fullkornsprodukterna. Men detta kan ni testa till lunchen, det finns ingen anledning att byta ut frukosten, den är så pass många timmar innan matchen.](#)

Under matchdagen, förutom att undvika alltför mycket fibrer bör du även undvika att äta alltför mycket fett också. Fettet fördröjer matsmältningen och kan ställa till en del problem i din uppladdning. Så hoppa den feta pastasåsen till efter matchen, alternativt någon annan dag. Pastasallader utan creme fraiche och andra såser kan vara en bra måltid inför en match. Blanda lite vit pasta med kyckling, lite keso och dina favoritgrönsaker.

**OBS!** Glöm inte att dricka mycket vatten. Vatten bör drickas ordentligt redan dagen innan, ungefär som med kolhydratuppladdningen. Det räcker inte att ni håller i er en liter vatten en timme innan matchstart, det enda som händer då är att ni får springa på toaletten stup i kvarten. Välj att sprida ut det ordentligt och drick vattnet i små mängder men i många omgångar. Detta gäller även under matchdag!

## Sammanfattning

Nu har ni tagit er igenom hela boken och bör nu ha lärt er en hel del om vad ni ska stoppa i er. **Viktigt att tänka på är att tabellerna jag har gjort är rekommendationer.** Grupperna längst till vänster är det som ger bäst resultat under lång sikt.

Välj ni att äta vanlig pasta och jasminris ibland istället för fullkornsvarianter jämnt, oroa er inte över det. Försök sträva efter att äta så mycket som möjligt, och så ofta som möjligt från grupperna längst till vänster. Undvik produkterna i grupperna allra längst till höger.

**OBS!** Ingen människa överlever genom att äta rätt varje måltid, 365 dagar om året. Nästintill alla experter och dietister rekommenderar att man tillåter sig själv att äta vad man vill någon gång i veckan. Även elitidrottare på landslagsnivå äter pizza, godis och läsk ibland. Men håll det vid ett undantag, 1-2 "fuskmål" i veckan gör oss bara mer fokuserade och gladare. Men som sagt, gruppen till höger är mer till för undantag, inte flera gånger i veckan. Ett bra tips är att t.ex. ta en pizza på söndagen, måltiden efter matchen. På så sätt skadar det inte lika mycket!

Sist men inte minst, det här är riktlinjer som du väljer om du vill följa eller inte. Ingen tvingar dig, du får äta precis hur du vill. Men har du som mål att bli en duktig idrottsman så går det inte att äta skräpmat och dricka läsk varje dag i veckan. Du bestämmer hur du vill göra och vad du vill bli!

Bra kostvanor kan mycket väl avgöra en match, så vad tror du, kan det avgöra din framtid också?