



LADDA KROPPEN INFÖR TRÄNING OCH MATCH

Ät för att orka prestera

För att orka träna och spela matcher behöver du äta ca 5-6 mål om dagen. Frukost, lunch och middag samt 2-3 mellanmål. Då undviker du att få blodsockerfall som leder till dåligt humör, dålig ork och koncentrationsproblem. Det är också viktigt att dricka ordentligt med **vatten**. Här kommer tips på vad du kan äta innan, under och efter träning och match.

2 Frukosttips

- 1 - Havregrynsgröt med bär eller frukt i. 2 Grova bröd med skinka, ost eller kalkon och 1 ägg.
- 2 - Yoghurt 3-4 dl med müsli (inte för söt) + ½ banan, 2 grova mackor och 1-2 ägg.

Mellanmålstips (1-2 timmar innan match)

Banan, apelsin, kiwi och päron är bra frukter. Smörgås, kalla pannkakor, pastasallad, keso, torkade frukter och nötter är också bra. Eller varför inte en smoothie.

Mellanmålstips (innan match)

Banan, riskakor eller ljus smörgås (snabba kolhydrater) **Drick vatten!!**

Mellanmål under matchen

Banan, äpple, bars, russin och energidryck

Mellanmål efter matchen (Snabba kolhydrater)

Banan, smörgås, drickyoghurt eller riskakor

Lunch/Middag (2-3 timmar innan match/träning)

Ät helst en måltid med mycket kolhydrater 3 timmar innan match eller träning. Ät helst långsamma kolhydrater som finns i fullkornsprodukter så som pasta och ris. Kyckling, fisk, avokado, bönor och grönskar är bra tillval.

Viktigt att dricka vatten!!

Du bör undvika!

Friterad mat, korv, chips, godis, läsk och bakverk ☹️

Bör alltid finnas!

Vätskeersättning.

Med vänlig hälsning,

Ledarna i A-pojk