

Kostråd

Frukost: Havregrynsgröt med kanel och bär. Ät gärna smörgåsar till eller ägg. Gillar du inte gröt kan du äta Kvarg med bär och smörgås. (smoothies är också bra om man vill blanda flera näringsämnen och inte gillar kvargsmaken.

Lunch/middag: Potatis, ris eller pasta som kolhydratskälla. Fisk, kyckling eller kött som proteinkälla. Ät gärna med sallad till och se tallriksmodellen nedan.

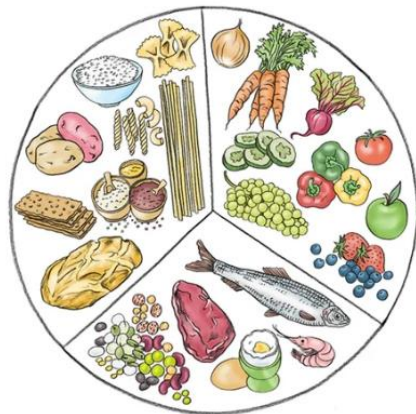
Mellanmål: Kvarg, keso, ägg, nötter, smörgåsar, ”superdrycken”, riskakor med jordnötssmör på, avokado, (bars) (propud) och frukter. Kombinera gärna flera av dessa tillsammans.

Bröd: Ät gärna grov bröd (mörkt) då det oftast är rikt på kostfiber och fullkorn. Det mättar också längre än ett vitt bröd.

Direkt efter träning/match: Banan, ägg, smörgåsar (bars) snickers, kvarg, keso eller superdrycken. Drink gärna mjölk också till. Kombinera gärna flera tillsammans och helst senast 30 minuter efter aktiviteten är slut. Sedan kan du äta något större mål när du kommit hem.

Unna dig gärna godsaker ibland men ersätt aldrig en måltid med onyttigheter 😊

Ladda dina ”batterier” och återhämta dig genom att sova bra varje natt! 😊



”Superdrycken recept”

Vatten, mjölk, kvarg eller filmjolk

Några råa ägg

Ca 1dl havregryn

½ till 1 banan

Hallon, blåbär, jordgubbar eller liknande

Ev. en matsked oliv/rapolja

Mixa ovanstående och ta med i en shaker eller drick hemma! 😊

Kom ihåg att detta bara är råd & vill ni veta mer eller har funderingar tveka inte att fråga mig! 😊

/Emil