

# Mat och Prestation

**Jenny Möller**

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)  
Hemsida: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se) - Besöksadress:  
Farledsgatan 5

Västmanlands  
**IDROTTSFÖRBUND**

  
**SISU**  
Idrottsutbildarna

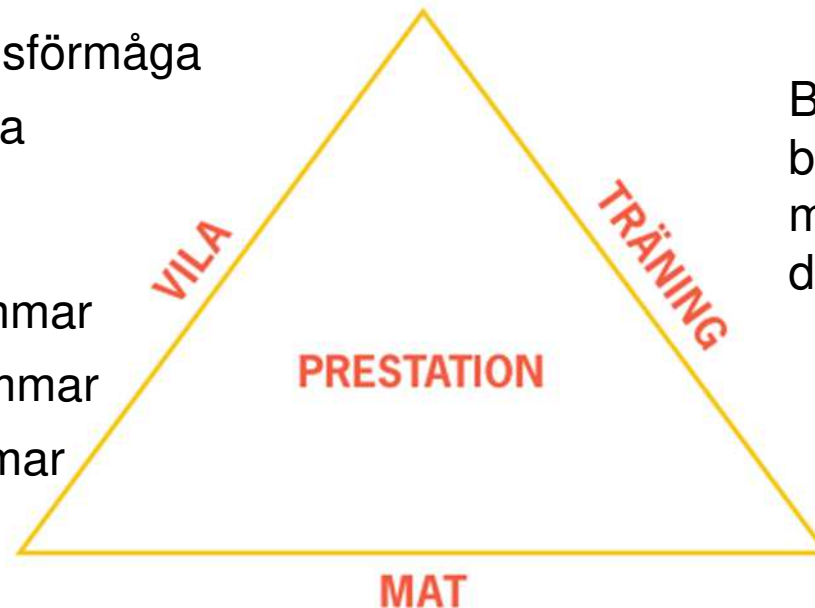
# Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

## Sömnen är viktig för:

- Immunförsvaret
- Fysisk prestationsförmåga
- Inlärningsförmåga

## Sömnbehov:

- 5-12 år 9-11 timmar
- Ungdom 9-10 timmar
- Vuxen 7-8 timmar



Barn och ungdomar behöver röra på sig minst en timme om dagen!

### **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

# Gröt

- Koka gröt på havregryn, råggryn, helt havre, quinoa, bovete eller hirs.

Ha i:

- Ägg
- Kokosfett eller smör

Rör om tills ägget har stelnat!

Servera med bär, rivet äpple, banan, kanel...



# Overnight oats

## Bas:

- 1 dl havregryn
- 1 msk chia frön
- Ca 1,5 dl valfri mjölk
- En nypa salt



## Valfri smaksättning:

Mosa en halv banan, klipp en dadel, aprikos eller ha i russin, krydda med kanel och kardemumma, ha i blåbär, hallon, solrosfrön, pumpa kärnor, mandel, kokosflingor...

Blanda ihop basen och ha i valfri smaksättning. Ställ i kylan över natten.

Toppa med bär, nötter, rivet äpple med kanel...

# Bakad gröt

## Basrecept:

- 1/2 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 1 msk valfri mjölk eller byt ut till ca 1/2 msk kokosfett/smör
- 1 krm bakpulver
- 1 nypa salt
- Smaksätt med tex rivet äpple, blåbär, hallon, hackad mango, riven morot, jordnötssmör, vaniljpulver, kanel, kardemumma, kokosflingor, russin...



Blanda allt och grädda i 200 grader i ugnen i ca 15 minuter.

# Havreplättar

- 1 dl havregryn
- 3 ägg
- 1 dl mjölk
- 1-2 tsk fiberhusk
- Salt



Vispa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...

# Smoothie

- 1 dl bär
- ½-1 banan eller ananas, mango, melon...
- 1 dl naturell yoghurt
- 1 st ägg
- Ev äkta vanilj
- Ev havregryn

Mixa allt!





## 500 gram frukt och grönsaker



# Mellanmål

- Kockt ägg
- Avokado
- Makrillfile
- Keso
- Yoghurt
- Frukt och bär
- Nötter och frön
- Musli
- Grovt bröd
- Grönsaksstavar
- Nötsmör



# Mug cake

## Ingredienser

- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- 1 banan ( $\frac{1}{2}$  banan +  $\frac{1}{2}$  dl bär/ $\frac{1}{2}$  dl rivet äpple)
- $\frac{1}{2}$  tsk bakpulver
- Ev smak: riven kokos, kakao, kardemumma, kanel...
- Kokosolja att smörja koppen med

Mixa allt till en smet. Smörj en stor kopp med kokosoljan och häll i smeten. Kör på full effekt i mikron i 1  $\frac{1}{2}$  -2 minuter.

Stjälp upp kakan på en tallrik och servera med bär, nötter, keso...



# Banan- och havreplättar

- 1 banan
- 1 dl havregryn
- 1 ägg
- Salt
- Ev äkta vanilj
- Ev kanel



Mosa bananen och blanda med havregryn. Tillsätt ägg, salt och ev vanilj och kanel. Blanda väl. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär och grekisk yoghurt.

## Banan- och hallonsorbe

- 1 banan
- 1 dl hallon

Mixa med en stavmixer eller i en matberedare till en slät smet.

Servera direkt!

### Tips!

Variera med andra bär eller frukter som tex blåbär eller mango.



# Gröna hemligheter

## Ingredienser

- 2 bananer (gärna gröna)
- 1 avokado
- 2 ½ dl frysta hallon
- 1 näve bladspenat
- 2 dl vatten eller valfri växtbaserad mjölk

Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



# Uppladdningsmål

- 3-4 timmar innan träning
- Komplexa kolhydrater (1-2 gram/kg kroppsvikt)
- Protein (0,3 gram/kg kroppsvikt)
- Lagom med fett
- Ät gärna något även 30-60 minuter innan träningen
- Drick vatten 2-4 timmar innan (5-10 ml vätska/kg kroppsvikt)



# Återhämtningsmål

Viktigt för att undvika infektion, optimera träningssvaret och återhämtningen.

Extra viktigt om du tränar mkt och ska träna snart igen dvs inom 24 timmar.

- Ät inom 30 minuter
- Protein (0,3 gram/kg kroppsvikt)
- Lite snabbare kolhydrater (1-1,2 gram/kg kroppsvikt)
- Undvik fett
- Drick 5-10 dl vatten direkt efter och fortsätt sedan att fylla på.
- Ev extra salt





# Energibars

## Ingredienser till 10 stora eller 20 små bars:

- 1 dl puffat amaranth, quinoa, bovete eller ris
- 1 dl havregryn
- 1 1/2 dl jordnötssmör (en utan tillsatser, socker och gärna crunchy)
- 1 dl torkade och finhackade dadlar
- 1 dl hackade valnötter
- 1 dl torkade tranbär
- 1/2 dl riven kokos
- 3 msk hela linfrön
- 2 msk flytande honung (går att utesluta)
- 2 äggvitor



Blanda alla ingredienser i en skål. Tryck ut blandningen i en bakplåtsklädd form. Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter i 125 grader.

# Havre- och chokladbar

## Recept:

- 2 dl färska dadlar
- 2 dl havregryn
- 1-2 dl kokos
- 2 msk kakao
- 2 msk kokosolja
- Valfri kryddning: apelsinskal, kanel, ingefära, kaffe, chili – eller ingen alls.

Mixa allt till en deg. Om du vill kan du knåda in lite hela gojibär eller mullbär i degen. Platta ut på ett bakplåtspapper och vik in alla kanter så att degen är fången i ett paket, som du kan pressa ut till en fyrkant. Lägg in i frysen någon timme och skär sedan i bitar.



# Exempel på en bra dag för en person på ca 60 kg

## Frukost (13 g protein)

- Havregrynsgröt (2 dl kokt) - 5 g protein
- Ägg (1 st) - 8 g protein
- Med bär och smör/kokosfett

## Mellanmål (4 g protein)

- Jordnötssmör (1 msk) - 4 g protein
- Ett äpple

## Lunch (35 g protein)

- Kyckling (100 g) - 32 g protein
- Quinoa (75 g) – 3 g protein
- Grönsaker

## Middag (24 g protein)

- Lax (100g) - 22 g protein
- Potatis (2 st) – 2 g protein
- Grönsaker

## Kvällsmål (14 g protein)

- Keso (100 g) - 12g protein
- Med bär och nötter – 2 g protein

# Mat och Prestation

**SISU Idrottsutbildarna utbildar och utvecklar idrotten**  [sisuidrottsutbildarna.se](http://sisuidrottsutbildarna.se)

## **Jenny Möller**

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: [jenny@balancebylife.se](mailto:jenny@balancebylife.se)

Följ mig på facebook: [fb.com/BalancebyLife](https://fb.com/BalancebyLife)

Titta in på min hemsida och blogg: [www.balancebylife.se](http://www.balancebylife.se)