



Västmanland

Mat för prestation

Jenny Möller
www.balancebylife.se - jenny@balancebylife.se
Tel: 0736-64 64 19 - Besöksadress: Klockartorpsgatan 21



Jenny Möller
Hälsoutvecklare

0736-64 64 19
jenny@balancebylife.se
Klockartorpsgatan 21

Följ mig på
facebook/instagram:
fb.com/BalancebyLife

Titta in på min
hemsida och blogg:
www.balancebylife.se



Västmanland



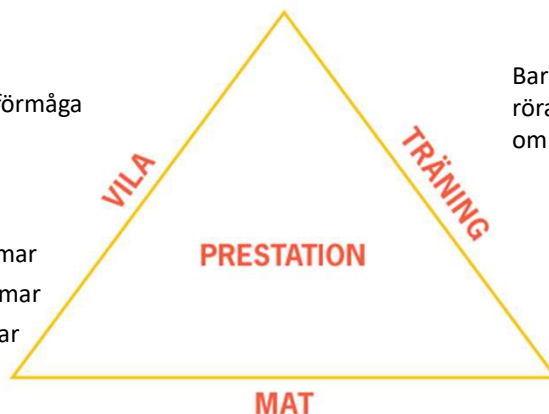
Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

Sömn är viktig för:

- ✓ Immunförsvaret
- ✓ Fysisk prestationsförmåga
- ✓ Inlärningsförmåga

Sömnbehov:

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



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

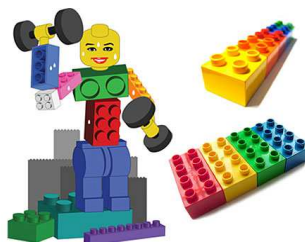


Västmanland



Varför ska vi äta mat?

- ✓ Täcka energibehovet – kcal
- ✓ Täcka näringsbehovet
 - ✓ Kolhydrater
 - ✓ Proteiner
 - ✓ Fetter
 - ✓ Vitaminer
 - ✓ Mineraler
 - ✓ Vätska
- ✓ Minska skaderisken – öka återhämtningen
- ✓ Öka energi/ork/styrka i kroppen
- ✓ Minska risken att bli sjuk tex förkyld



Västmanland



Kalorier eller näring? För 100 kcal får du...

40 st (250 gram) jordgubbar

5 g fibrer

152 mg C-vitamin

215 µg Folat (B9)

A, B1, B2, B3, B6, E, K,

Fosfor, Jod, Järn, Kalcium, Kalium,

Magnesium, Natrium, Zink,



7 st (31 gram) geléhallon

17 g socker

Glukossirap

Gelatin

Stabiliseringsmedel (glycerol)

Citronsyra

Surhetsreglerande medel (E331)

Arom,

Färgämne (E120)



Kolhydrater



Västmanland



Kolhydrater



- ✓ **Hur känns det när energin tar slut?**
- ✓ Vi har ca 100 000 kcal i kroppen
- ✓ Att genomföra ett Marathon (4,2 mil) kostar ca 3000 kcal
- ✓ Kroppens högoctaniga bränsle i form av kolhydrater tar slut
- ✓ Muskelglykogen – 500 g
- ✓ Leverglykogen – 100 g
- ✓ Räcker i 3-4 timmar i vila och ca 1 timme vid hård fysisk ansträngning
- ✓ Tömmar vi kolhydrat förråden tar det ca 24-48 timmar att fylla dem igen
- ✓ Inte livsnödvändigt
- ✓ Bästa bränslet vid hård fysisk aktivitet



Västmanland



Fett



Västmanland



Varför behöver vi fett?

- ✓ Energikälla
- ✓ Fettlösliga vitaminer (A, D, E, K)
- ✓ Hjärnan och nervsystemet
- ✓ Hormonbalansen
- ✓ Ökar fettförbränningen
- ✓ Behövs för att spara på glykogenförråden
- ✓ Essentiella fettsyror för friska cellmembran
- ✓ Viktigt för en god funktion i kroppen och där med prestationen



Västmanland



Protein



Västmanland



Varför behöver vi protein?



- ✓ Bygga och reparera kroppen
- ✓ Hjärnan, benstommen, huden, musklerna, blodet, håret och bindvävnaden består av mycket protein
- ✓ Olika processer i kroppen är beroende av protein tex hormoner, enzymer, transportörer (hemoglobin), immunförsvar, signalöverförare
- ✓ Viktigt för återhämtning och muskeluppbyggnad



Västmanland



Hur mycket protein ska en som tränar äta?

- ✓ SNR rekommenderar **1 g/kg** kroppsvikt och dag
- ✓ Vid måttlig till hård träning för uthållighetsidrott: **1,5 g/kg** kroppsvikt och dag
- ✓ Ät inte mer än **2 g/kg** kroppsvikt och dag om du inte tränar bodybuilding, sprint eller kraftsporter på hög nivå

Om du ska äta **1,5 g/kg** kroppsvikt och väger...

- ✓ 50 kg = 75 gram
- ✓ 60 kg = 90 gram
- ✓ 70 kg = 105 gram
- ✓ 80 kg = 120 gram



Västmanland



Exempel på vad 90 gram protein är i mat

Frukost (13 g protein)

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

Lunch (28 g protein)

- ✓ Kyckling (100 g) - 23 g protein
- ✓ Quinoa (75 g) – 3 g protein
- ✓ Grönsaker – 2 g protein

Mellanmål (13 g protein)

- ✓ Rågbröd (1 skiva) - 3 g protein
- ✓ Skinka (2 st) - 5 g protein
- ✓ Ost (2 skivor) – 5 g protein

Middag (22 g protein)

- ✓ Lax (100g) - 18 g protein
- ✓ Potatis (2 st) – 2 g protein
- ✓ Grönsaker – 2 g protein

Kvällsmål (14 g protein)

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



Västmanland



Exempel på vad 90 gram protein är i vegetarisk mat

Frukost (19 g protein)

- ✓ Rågbröd (2 skivor) - 6 g protein
- ✓ Ägg (1 st) - 8 g protein
- ✓ Ost (2 skivor) – 5 g protein

Lunch (24 g protein)

- ✓ Kikärtshummus (150 g) - 11 g protein
- ✓ Solrosfrön (20 g) – 5 g protein
- ✓ Quinoa (75 g) – 3 g protein
- ✓ Gröna ärter (100 g) – 5 g protein

Mellanmål (9 g protein)

- ✓ Chiapudding (1,5 msk) på kokosmjölk (1 dl) – 5,5 g protein
- ✓ Hallon och pumpafrön (15 g) – 3,5 g protein

Middag (24 g protein)

- ✓ Sojafärs (100 g) - 20 g protein
- ✓ Potatis (2 st) – 2 g protein
- ✓ Broccoli (50 g) – 2 g protein

Kvällsmål (14 g protein)

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



Västmanland



Vätska



Västmanland



Sportdryck vs Energidryck

Sportdryck

- ✓ Ge energi i form av kolhydrater
- ✓ Syfte att fylla upp vätska
- ✓ Fylla på salter/mineraler



Västmanland

Energidryck

- ✓ Stora mängder kolhydrater
- ✓ Uppiggande ämnen som koffein, taurin...
- ✓ Negativt - Kommer försena vätskeupptaget och innehåller inget salt





Förslag på måltidsupplägg

Kvällsträning

07.00 **Frukost**
 10.00 Mellanmål
 12.00 **Lunch**
 15.00 Mellanmål
 17.00 *Träning 2,5 timme*
 20.30 **Middag**

Morgonträning

07.00 **Frukost 1** (liten)
 08.00 *Träning 2 timmar*
 10.00 **Frukost 2**
 12.00 **Lunch**
 15.00 Mellanmål
 18.00 **Middag**
 21.00 **Kvällsmål** (vid behov)

Tidig morgonträning och kvällsträning

06.15 **Frukost 1** (liten)
 07.00 *Träning 2 timmar*
 09.00 **Frukost 2**
 12.00 **Lunch**
 16.00 **Middag**
 18.00 *Träning 2 timmar*
 20.00 Återhämtningsmål
 21.00 **Kvällsmål**

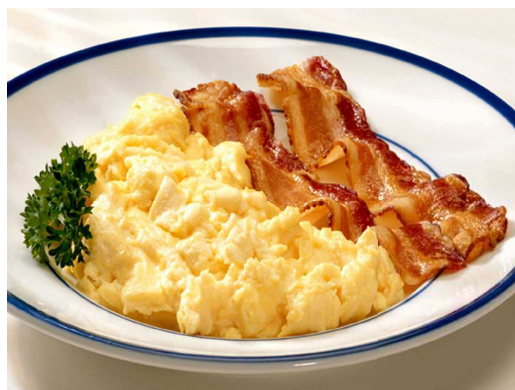
Före träning: Mat 2-3 timmar innan eller mellanmål 30 min-1 ½ timme innan

Under träning som är mer än 1 ½ timme: Vatten + kolhydrater varje timme tex frukt, torkad frukt, bröd

Efter träning: Inom 30 min snabba kolhydrater/protein (drickyoghurt, frukt o mjölk) + mat/större mellanmål inom 90 minuter.



Omelett eller äggröra



Gröt

- ✓ Havregryn, helt havre, råggryn, quinoa, bovete, hirs...
- ✓ Ägg
- ✓ Kokosfett eller smör

Rör ihop havregryn, vatten, ägg och fett. Koka i kastrull eller kör i mikron.

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



Västmanland

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.



Västmanland



Banan- och havreplättar

- ✓ 1 banan
- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ Salt

Eller

- ✓ 1 banan
- ✓ 2 ägg
- ✓ Salt

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



Västmanland



Havrevåfflor

- ✓ 2,5 dl havregryn
- ✓ 2 ägg
- ✓ 1 dl vatten
- ✓ 1 dl mjölk
- ✓ 0,5 msk bakpulver



Mixa allt till en jämn smet. Låt stå och svälla en stund innan du gräddar dem. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso, grädde...



Västmanland



Smoothie



- ✓ 1 dl bär
- ✓ 1 dl naturell yoghurt
- ✓ 1 st ägg
- ✓ För mer sötma ½-1 banan eller ananas, mango, melon...



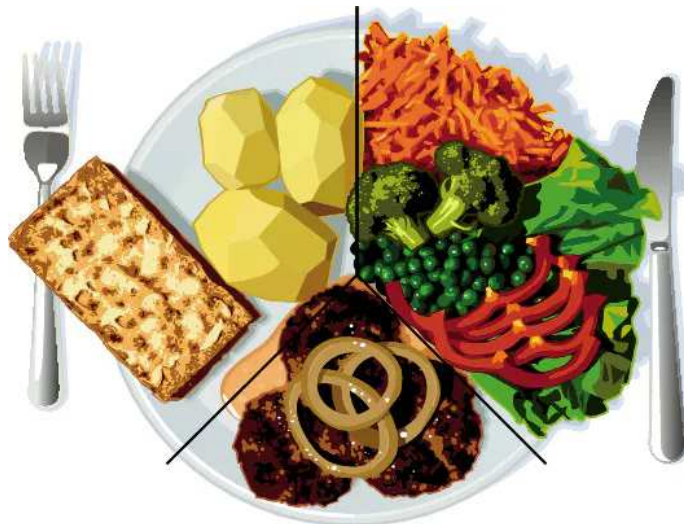
Mixa allt!



Västmanland



Tallriksmodellen



Västmanland



Bra mellanmål

Frukt/bär



Avokado



Grönsaksstavar



Makrillfile



Ägg



Nötter och frön



Keso/kvarg/yoghurt



Smoothie



Havregrynsgröt och keso "on the go"



Macka



Mugcake på havregryn

Ingredienser

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ 1 banan (½ banan + ½ dl bär/½ dl rivet äpple)
- ✓ ½ 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 ½ -2 minuter.

Servera med bär, nötter, keso...



Västmanland



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...



Västmanland



Keso ostkaka

- ✓ 1,5 dl keso
- ✓ 1 ägg
- ✓ 2 msk havregryn
- ✓ ½ dl valfri mjölk
- ✓ 2 msk mandlar
- ✓ Vaniljpulver



Mixa mandeln fint eller hacka för lite bitar. Lägg havregrynen i blöt i mjölken. Rör ihop alla ingredienser och häll i en smörad ugnform eller i flera små. Grädda ca 30 minuter i 175 grader i mitten av ugnen tills ostkakan stannat och fått färg. Servera med bär och mixad keso eller grädde.



Västmanland



Uppladdningsmål/Återhämtning

- ✓ Ditt träningspass börjar inte när du kommer till träningen utan det börjar flera timmar före med ett **uppladdningsmål**
 - ✓ Så du kan träna högintensivt
- ✓ Ditt träningspass är inte avslutat när sista intervallen är sprungen utan avslutas med ett **återhämtningsmål**
 - ✓ Så du kan tillgodogöra dig träningen och återhämta dig
- ✓ Att packa med dig mat och dryck ska vara lika självklart som att ta med träningskläder och träningskor

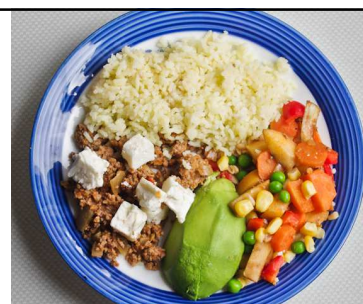


Västmanland



Före träningen - Uppladdningsmål

- ✓ 3-4 timmar innan träning
- ✓ Lagad mat
 - ✓ Komplexa kolhydrater
 - ✓ Protein (ca 20-30 gram)
 - ✓ Lagom med fett
- ✓ Ät gärna något även 30-60 minuter innan träningen
- ✓ Drink vatten 2-4 timmar innan (ca 3-8 dl)



Västmanland



Under träningen

- ✓ Drink 4-8 dl vätska per timme och lite då och då
- ✓ Börja tidigt redan 15 min in i passet med 1-2 dl vätska
- ✓ Om träningen är över 1 ½ timme behövs påfyllning av energi/kolhydrater
- ✓ Train low compeat high



Västmanland



Efter träningen - Återhämningsmål

Viktigt för att undvika infektion, optimera träningsvaret och återhämtningen.

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

- ✓ Ät inom 30 minuter
 - ✓ Protein (ca 20 gram)
 - ✓ Lite snabbare kolhydrater (1-1,2 gram/kg kroppsvikt)
 - ✓ Undvik fett
- ✓ Drink 5-10 dl vatten direkt efter och fortsätt sedan att fylla på.
- ✓ Ev extra salt
- ✓ Senast 90 minuter efter ät lagadmat eller större mellanmål



Västmanland

Återhämningssmoothie



- ✓ 1 dl naturell yoghurt
- ✓ 2 st ägg
- ✓ ½ dl bär
- ✓ 1 st banan
- ✓ 1 msk honung

Mixa allt!

Tips!
Mixa ned ägg i drickyoghurten



Västmanland

Har jag alla delar med på tallriken?



Västmanland



Hur vet jag om jag får i mig tillräckligt?



- ✓ Har jag energi/ork hela dagen?
 - ✓ I skolan
 - ✓ Hemma på fritiden
 - ✓ På träningen - hela träningen eller bara början?
- ✓ Blir jag ofta sjuk?
- ✓ Blir jag lätt skadad?
- ✓ Vikten förändras



Västmanland



Exempel på vad 90 gram protein är i mat

Frukost (13 g protein)

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

Lunch (28 g protein)

- ✓ Kyckling (100 g) - 23 g protein
- ✓ Quinoa (75 g) – 3 g protein
- ✓ Grönsaker – 2 g protein

Mellanmål (13 g protein)

- ✓ Rågbröd (1 skiva) - 3 g protein
- ✓ Skinka (2 st) - 5 g protein
- ✓ Ost (2 skivor) – 5 g protein

Middag (22 g protein)

- ✓ Lax (100g) - 18 g protein
- ✓ Potatis (2 st) – 2 g protein
- ✓ Grönsaker – 2 g protein

Kvällsmål (14 g protein)

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



Västmanland



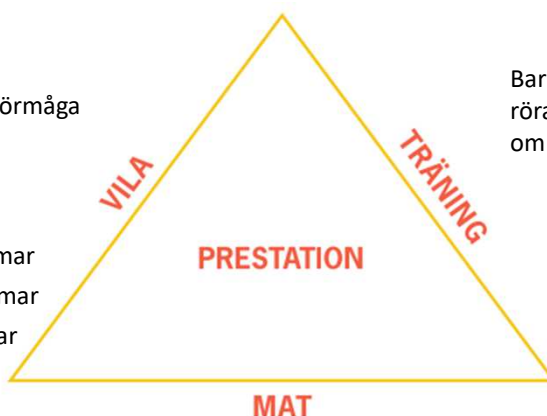
Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

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!



Västmanland





Västmanland

Mat för prestation

Jenny Möller

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: jenny@balancebylife.se

Följ mig på facebook: fb.com/BalancebyLife

Titta in på min hemsida och blogg: www.balancebylife.se

Proteinpulver

- ✓ **Better You Vassle:** laktosfritt vassleprotein (från **mjök**), linfrömjöl, psylliumfrömjöl, gurkmeja, solroslecitin, naturliga aromer, sötningsmedel (steviaglykosider)
- ✓ **Better You Vegan:** Ärtprotein (EU), **havre**protein (EU), arom, sötningsmedel (steviolglykosider från stevia).
- ✓ **Pureness Whey:** Ekologiskt vassleproteinkoncentrat (från mjök), naturliga smakämnen, organiskt rostat kakaopulver, xantangummi, Guérande-havssalt, sötningsmedel (steviolglykosider).
- ✓ **Pureness Vegan:** Ekologiskt risprotein, ekologiskt ärtprotein, naturliga smakämnen, förtjockningsmedel (xantangummi), Guérande-havssalt, ekologiskt rostat kakaopulver, sötningsmedel (steviolglykosider).

