



Frukostförslag

En frukost som ger ca **20 %** av dagens energiinnehåll med långsamma kolhydrater och fibrer är ett måste för dig som vill orka med en hel dag med studier och träning.

Fil/Yoghurtförslag

Lättfil eller naturell lättyoghurt med osötad müsli eller fiberflingor. Tillsätt fiberhavregryn, linfrön och skivade bananer. Avsluta med en frukt, exempelvis grapefrukt.

Grötfrukost

Gröt på fiberhavregryn eller rågflingor med lättmjölk. Ät till detta en avokado.

Lättlagade mellanmål

Mellanmålen är viktiga för att upprätthålla förbränningen och muskeluppbyggnaden, men också för att inte råka ut för blodsockerdippar som helt i onödan gör dig trött, irriterad, okoncentrerad och sugen på något sött. Ett mellanmål bör utgöra mellan **5-15 %** av dagens totala energiintag.

Tonfiskmacka

Grov macka med tonfisk eller makrill i tomatsås och en knippa rucculasallad. Drick till detta ett glas mjölk. Till efterrätt en kiwi.

Äggmacka

Grov macka med smör och äggskivor. Drick till detta mjölk. Till efterrätt ett äpple.

Kesomacka

Grov macka med keso och skivad gurka. Drick till detta blåbärssoppa.

Skinkmacka

Grov macka med smör och skinka. Drick mjölk eller vatten och en apelsin till efterrätt.

Mjukostmacka

Grov macka med exempelvis Philadelphia extra light-ost på mackan. Till detta en sharonfrukt.

Kesellamål

Ät en burk Kesella och skiva i en banan eller bär. Ett proteinrikt mellanmål.

Frukt och proteinmål

Ibland när tiden inte räcker till eller då man inte har möjlighet att förvara medhavd mat i en kyl, är ett enkelt alternativ att blanda en proteindrink tillsammans med exempelvis ett päron och en avokado.

Återhämtningsmål

Ett återhämtningsmål skall framförallt bestå av kolhydrater och helst i form av högt GI, men bör också innehålla protein. Det bör dock inte ha en hög fiber- och fetthalt, eftersom det förlänger magsäckstömningen. Enligt Svenska olympiska kommitén bör ett återhämtningsmål innehålla **1-1,2 g kolhydrater/kg kroppsvikt** och mellan **10-20 g fullvärdigt protein**. Detta bör intas efter minst en timmas träning med hög intensitet. Det finns inga rekommendationer för träning på motionsnivå, men att ett återhämtningsmål ändå behövs efter träning, är vetenskapligt bevisat. Läs mer om detta under artikeln "Kost före, under och efter träning".

Återhämtningsmål	Mängd kolhydrat	Mängd protein
100 g russin + 3 dl mjölk	81 g	13 g
6 dl apelsinjuice + 2 ägg	60 g	15 g
3 bananer + 3 dl mjölk	79 g	10 g
130 g torkade aprikoser + 50 g keso	66 g	10 g
2 ljusa frallor + 70 g skinka + 2,5 dl blåbärssoppa	95 g	18 g
2 ägg + 3 dl mjölk + 8 dl saft	24 g	15 g
Gainomax + 2 bananer	80 g	20 g
Gainerpulver, 1 port.	80 g	26 g

