

# Bygg en stark fysik med ett skarpt focus genom att välja minst en sak från de 3 stegen när du bygger din måltid.

"Ger dig tillräckligt med energi för att orka prestera på träning och snabbare återhämtning"

## Steg 1 Prioritera färsk och närproducerade råvaror. Antioxidanter stärker ditt immunförsvar

### Vitamin C

#### Frukt

Körsbär, Svarta/röda vinbär, Passionsfrukt, Krusbär, Papaya, Hallon, Honungsmelon, Stjärnfrukt, Tranbär, Blåbär, Kiwi, Citron, ananas, Grapefruit, Persika, Björnbär, Lime apelsiner

#### Grönsaker

Grön/Gul paprika, Chili, Pepparrot, Blomkål, Brysselkål, Ärtor, Röd/Vitkål, Zucchini, Kastanjer, Kålrot, Rädisa, Kronärtskocka, Squash, Salladslök, Palsternacka, Gula/Gröna bönor, Surkål, Purjolök, Fänkål, Broccoli,

Spenat, Vattenkastanjer, Grönkål/Svartkål, Bok koy, Mangold

#### Örter/kryddor

Kryddnejlika, Saffran, kanel, Svart/Vit peppar, Anis, Kardemumma, Dill frön, Vitlökspulver, Senapskrydda, kryddpeppar, Gurkmeja, Fänkål

#### Vitamin E

Vetegroddar, Flytande margarin, Solrosfrön/olja, Hasselnötsolja, Olivolja, Vinäger, Italienskallads dressing, Vallmofrön, Sesamolja, Hasselnötter, Pekannötter/olja, Macadamianöt, Oliver, Cashewnötter, Jordnötter, Mandlar, Pumpastjärnor,

Senapsolja, Pistaschnötter, pinjenötter, Anjovis, Avokado eller Guacamole

#### Omega 3

Linfröolja, Fiskolja, Vetegroddar, Sojabönor, majsolja, Chiafrön, Linfrön, Valnötter, Kaviar, Margarin, Makrill, Majonnäs, Lax, Öring, Torsk

#### Vitamin C och karotenoider

Frukt  
Aprikos, Cantaloupmelon, Mango, Mandarin, Clementin, Körsbär

#### Grönsaker

Sötpotatis, Röd paprika, Chilipeppar, Squash, Sparris, Morötter, Blomkål, Salsa, Tomatjuice, Tomater, Tacosås, Tomatjuice

#### Örter/Kryddor

Paprika, Chilipulver, Cayennepeppar, Dill, Pesto, Koriander, Salvia, Fänkål, Körvel, Basilika, Mejram, Lagerblad, Timjan

#### Antioxidanter/Anti inflammatoriskt

Äpplen, Kronärtskocka, Kapris, Selleri, Kaffe, Kakao, Mörk choklad, Äggplanta, Vitlök, Ingefära, Vindruvor, Honung, Lakrits, Grönt te, Björnbär, Svamp, Päron, Lök, Plommon, Granatäpple, Vanilj, Granat äpple, Vinbär, Lingon, Kiwi, Physalis

#### Fenol rika oljor

Kokosolja, Pumpaolja, Olivolja

## Steg 2 Välj kolhydrater med lågt GI och minska intaget av kolhydrater med högt GI de dagar du är inaktiv

### Långsamma kolhydrater (GI 0-70)

#### Grönsaker och stärkelse

Kokad potatis med skal, Majs, Sötpotatis, Rödbetor, Kokade morötter, Morots juice

#### Bönor och Nötter

Sojabönor, Linser, Kidneybönor, Limabönor, Svarta bönor, Vita bönor, Kikärtor

#### Pasta/Ris/ spannmål

Pasta, Äggnudlar, Fullkornspasta, Snabbnudlar, Tortellini, Råg, Havregryn, vetekärnor, Bulgur, Basmatiris, Långkornigt ris, Fullkornsrís, couscous, Bovete, Durra, Majs mjöl, Quinoa

#### Flingor

Müsli, Havre, Branflakes, All-Bran, Granola, Special K, Havrefras

#### Bröd

Fullkornsbröd, Surdegsbröd, Bulgurbröd, linsbröd, Croissant, Fiberrikt vetebröd, Tacoskal, Pitabröd, Majsbröd, Hårdbröd

#### Frukt

körsbär, Grapefruit, Plommon, Persikor, Ananas, päron, Äpplen, Mango, Frukt cocktail, papaya, Fikon, Dadlar, russin, banan, Kiwi, Cantaloupmelon

#### Snacks

Nutella, M&M jordnötter, Mörk choklad, Yoghurt, Chokladmjölk, Vaniljsås, Marmelad, Havrekakor, Honung, Powerbars, Glass, Sportdryck. Jordnötssmör

### Snabba kolhydrater (GI 71-100+)

#### Potatis/stärkelse

Strips, Potatisbullar, Pumpa, bondbönor, Stekt potatis, Potatismos, Bakpotatis

#### Pasta/Ris/Spannmål

Glutenfri pasta, Vitt ris, Jasmine ris

#### Bröd

English muffins, Våfflor, Pannkakor, Crepes, Vitt bröd, Bagels, Råg, Baguetter, Scones

#### Flingor

Havremjolk, Cheerios, Cornflakes

#### Frukt

Vattenmelon

#### Snacks/Frukt

Majs chips, Lösivtsgodis, Munkar, Torkad frukt, Sirap, Glukos, Maltos

## Steg 3 Variera dina proteinkällor. Välj proteiner med låg fetthalt de dagar du är inaktiv

### Magert Protein (< 3 g fett / 7g protein)

#### Animaliskt

Äggvita, Nötfärs, Flankstek, Rostbiff, Oxstek, T-bone, Porterstek, Lammstek, Kalv, Rådjur, Ren, Hare, Organiskt kött, Oxfilé, Ryggbiff, Högre, Skinka, Kanadensisk bacon, Fläskkarré, Korv med låg fettprocent, Lamm, Kyckling, Kalkon, Anka, Gås, Ripa

#### Fisk/Skaldjur

Musslor, Krabba, Hummer, Räkor, Torsk, Flundra, Kolja, Hälleflundra, Öing, Tonfisk i vatten, Lax, Sill, Sardinier, Ostron

#### Mejeri

Lätmjölk, Keso, yoghurt, Kärmjölk, Torkad mjölk, Parmesan ost, Ost med låg fett%

#### Icke animaliskt

Tabouli, Bönor, Ärtor, Linser, Sojamjolk, Sojanötter, Kornförs, Sojaprotein

### Medium fett Protein

#### Animaliskt

Köttfärs, Prime rib, Revbensstek, korta revben, friterat kalvkött, Kotlett, Lamrevben, Skinkstek, Korv, Fågel, Kycklingfärs, Friterad kyckling, Panerad fisk, Fiskpinnar, Tonfisk i olja

#### Mejeri

Mellan mjölk, Keso, yoghurt, Feta ost, Mozzarella ost, Haloumi, Provalone, Filmjölk

#### Icke animaliskt

Tofu, Soja yoghurt, Tempeh, Gröna soja bönor, Soja mjölk, Miso, jordnötssmör, Nutella

### Hög fett protein (> 8g fett / 7 g protein)

#### Animaliskt

Blandfärs, Revbensspjäll, Fläskfärs, Bacon, Bratwurst, Korv med hög fett%, Peperoni, Salami, Pimiento kött, Friterad kyckling

#### Mejeri

Helmjölk, Cheddarost, Presto ost, Hushållsost, Ost med hög fett%,

#### Icke animaliskt

Nötter och frön, Jordnötssmör, Mandel smör, Nutella

## Måltidsfördelning för en dag

Måltid 1	Måltid 2	Måltid 3	Måltid 4	Måltid 5	Måltid 6
Frukost steg 1	Mellanmål	Lunch steg 1	Mellanmål	Middag steg 1	Proteinrik och kolhydratsfattig kvällsmål
Frukost steg 2		Lunch steg 2		Middag steg 2	
Frukost steg 3		Lunch steg 3		Middag steg 3	

Ät större måltider 3-4 timmar innan träning/match

Mindre måltider 1-2 timmar innan träning/match

Total Athlete Development Sthlm

andreas@totalathlete.se 070—77 80 700