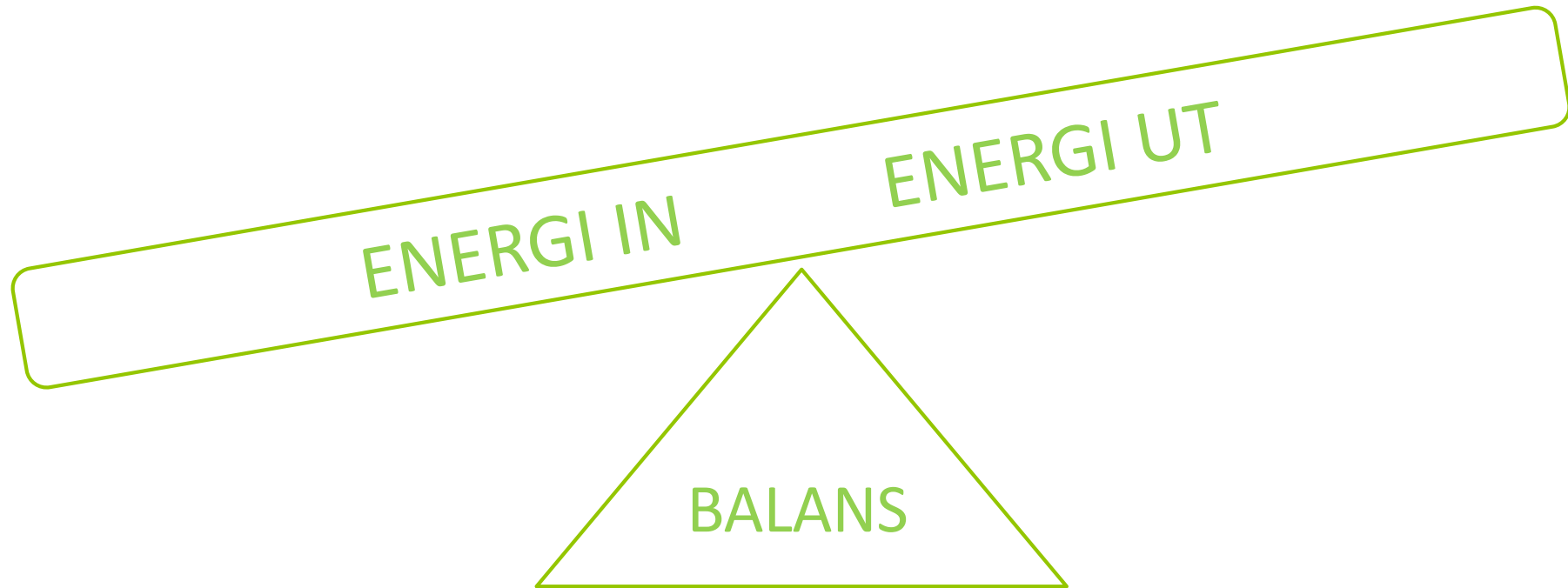


ENERGIBALANS



- Ät regelbundet - frukost, lunch, middag och mellanmål.
- Ät alltid före och efter träning.
- Mer träning = mer mat

KOSTSTRATEGIER



MELLANMÅL

- Fukt i alla dess former
- Kvarg med mosad banan, nötter/frön.
- Fruksallad med keso och nötter.
- Makrill- och/eller äggsmörgås.
- Avokado, skinka och grönt på grovt bröd.
- Bananomellett med bär.
- Yoghurt med müsli, frukt.
- Mellanmåls muffins.
- Smoothie.
- Nice-cream.



KOST INNAN TRÄNING

- Träna inte hungrig!
- Skapa goda förutsättningar för att orka prestera utan att få energislut.
- Lagad mat 2-4 timmar innan
- Mellanmål ca 30 min - 2 timmar innan.



KOST EFTER TRÄNING

Återhämtningsmål – ett lättare mellanmål

- För att snabbt fylla på energireserverna.
- Påbörja återhämtning.
- Återställa immunförsvaret.

Huvudmål

- Inom 1-2 timmar

