

Vidste du at...



DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE PÅ 65 KG DER TRÆNER PÅ ELITENIVEAU



MORGENMAD

2628 kJ = 628 kcal
35 g protein
99 g kulhydrat

Nødvendigheden af at spise morgenmad er fortsat uvis. Men det ser ud til at være positivt for muskelopbygning og for vedligeholdelse af musklerne at fordele indtag af protein over dagen.



MELLEMMÅLTID

840 kJ = 201 kcal
9 g protein
21 g kulhydrat

Hvis man er på farten, kan det være rart med et nemt mellemmåltid. Peanut-banankugler kan laves til flere dage, og er nemme at have med på farten eller i fx fitnesscentret.



FROKOST

3109 kJ = 743 kcal
45 g protein
117 g kulhydrat

Så længe der indtages protein nok i løbet af dagen, er der ikke evidens for det såkaldte 'window of opportunity' efter endt træning. Dagskostforslaget viser en jævn fordeling af protein hen over de forskellige måltider.



MELLEMMÅLTID

695 kJ = 166 kcal
8 g protein
23 g kulhydrat

Dyrker man motion på eliteniveau, vil man både have et større kulhydratbehov og større proteinbehov. Kulhydrat er musklernes favoritbrændstof, når der skal arbejdes med høj intensitet. Jo flere timer der trænes ved moderat til høj intensitet, desto flere kulhydrater bør der indtages per dag for at fastholde træningskvaliteten. Ekstra protein anbefales til at vedligeholde/fremme opbygning af muskelmasse og træningsadaptationer i musklerne.



AFTENSMAD

3375 kJ = 807 kcal
39 g protein
82 g kulhydrat

Det lader ikke til at være afgørende, hvornår på døgnet du spiser måltider, det er den samlede mængde af energi du spiser, der har betydning for, om du er i positiv, neutral eller negativ energibalance. Dagskostforslaget her er energibalanceret for målgruppen.



MELLEMMÅLTID

996 kJ = 238 kcal
15 g protein
19 g kulhydrat

Det er vigtigt at drikke nok vand, når man træner hårdt og længe hver dag og taber væske ved at svede. Et højt energiforbrug kræver også et højere energiindtag, og følger der mange kostfibre med, er der også derfor behov for ekstra vand.

Et sent mellemmåltid bidrager med lidt fylde til maven inden nattens faste, men også med protein til vedligeholdelse af musklerne og de øvrige af kroppens mange funktioner.

Vidste du at...



FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER MED FØDEVARER OG PROTEINPRODUKTER

PROTEIN I KOSTEN

Den danske befolkning får i gennemsnit tilstrækkeligt protein gennem en sund og varieret kost. Udover at bidrage med protein, tilfører sammensatte måltider bl.a. kulhydrat, kostfibre, vitaminer og mineraler, som er vigtige for optimal ydeevne for kroppen.

Nedenfor findes en række forslag til mellemmåltider med en passende mængde protein for målgruppen overfor en matchende mængde af gængse proteinprodukter.

MELLEMMÅLTID



991 kJ = 237 kcal · 10 g protein

Ægge-mellemmåltid og proteinshake med æggehvideprotein

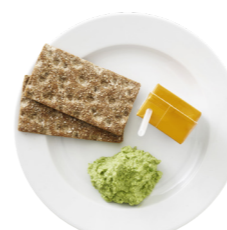
Æg indeholder mange næringsstoffer, som hovedsageligt finder sig i blommen. Æggehviden består af 10 % protein og 90 % vand. Proteinpulver kan være udvundet af æggehvide. Et mellemmåltid med hele æg giver dig mange forskellige næringsstoffer bl.a. D-vitamin, som mange har svært ved at få nok af.



1059 kJ = 253 kcal · 9 g protein

'Sødt' mellemmåltid og proteinbar

Et mellemmåltid med naturlig sødme er et billigere alternativ til en proteinbar. Det indeholder, udover protein, også andre vigtige næringsstoffer. Vær opmærksom på at nogle proteinbarer indeholder meget sukker, energi og protein.



949 kJ = 227 kcal · 9 g protein

Plantebaseret mellemmåltid og proteinshake med plantebaseret protein

I dette plantebaserede mellemmåltid indgår både grøntsager og kornprodukter, der således bidrager med en bred palette af næringsstoffer. Et proteinprodukt udvundet af havre og ris har en lavere proteinkvalitet end et måltid sammensat af flere naturlige, plantebaserede kilder til protein.



1119 kJ = 267 kcal · 12 g protein

Mellemmåltider med mælkeshake og proteinshake med valleprotein

Mejeriprodukter og valleprotein har en høj biotilgængelighed og proteinkvalitet. Høj biotilgængelighed betyder, at en stor procentdel af aminosyrerne optages i kroppen. Høj proteinkvalitet betyder, at alle livsnødvendige aminosyrer er indeholdt i fødevarer.

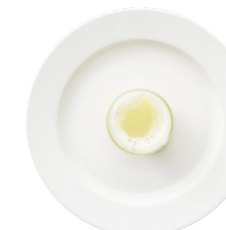


799 kJ = 191 kcal · 9 g protein

Mellemmåltider med oksekød og proteinshake med oksekødsprotein

Oksekød, grisekød og andre typer af kød har både en høj proteinkvalitet og en høj biotilgængelighed. Det lader til at være en fordel, at proteinindtaget fordeles jævnt gennem hele dagen for at skabe gode betingelser for en positiv proteinbalance og dermed optimale betingelser for muskelopbygning.

PROTEINPRODUKT



181 kJ = 43 kcal · 10 g protein



446 kJ = 106 kcal · 8 g protein



246 kJ = 59 kcal · 9 g protein



254 kJ = 61 kcal · 11 g protein



169 kJ = 40 kcal · 9 g protein

DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE PÅ 65 KG DER TRÆNER PÅ ELITENIVEAU



MORGENMAD

Havregrød med topping og "Ananasfrisker"

Havregrød af:

1 ½ dl havregryn
2 ½ dl minimælk
Lidt salt

Toppet med:

1 lille æble, 55 g
10 g hakkede mandler
1 spsk honning, 20 g
½ dl skyr, 50 g

Ananasfrisker:

100 g ananas
1 ½ dl yoghurt naturel, 0,5%
½ banan, 50 g
50 g hindbær

Energi: 2628 kJ = 628 kcal
Protein: 35 g
Kulhydrat: 99 g

Find opskriften på Ananasfrisker på
voresmad.dk



FROKOST

"Bagel med skinkesalat og spinatsalat med linser"

Bagel med skinkesalat:

50 g kogt skinke
¼ lille løg, 14 g
½ dl fromage frais, 0,5 %
38 g optøede ærter
1 tsk sennep, 5 g
Lidt karse og citronsaft
Salt og peber
1 hvedebagel, 150 g

Spinatsalat med linser:

30 g brune linser
¼ rødløg, 14 g
1 lille tomat, 63 g
20 g babyspinat
½ tsk olivenolie
20 g fetaost, 3%
25 g croutoner
Salt og peber

Energi: 3109 kJ = 743 kcal

Protein: 45 g

Kulhydrat: 117 g

Find opskriften på voresmad.dk



AFTENSMAD

"Wok med oksestrimler og nudler"

100 g oksestrimler
½ spsk olivenolie til stegning
½ lille løg, 28 g
Lidt hvidløg
½ gul peberfrugt, 55 g
40 g grønne bønner
½ gulerod, 33 g
1 spsk sesamfrø, 8 g
1 spsk fiskesovs, 6 g
Frisk, hakket koriander
100 g ægnudler
½ lille dåse kokosmælk, 18-20 %

Energi: 3375 kJ = 807 kcal

Protein: 39 g

Kulhydrat: 82 g

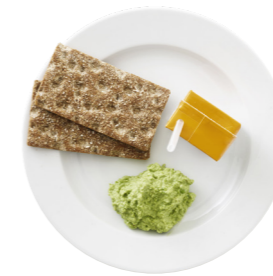
Find opskriften på voresmad.dk

FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER "ON THE GO"



1 hårdkogt æg, 55 g
1 skive rugbrød, 45 g
4 radiser, 40 g
1 stort æble, 135 g

Energi: 991 kJ = 237 kcal
Protein: 10 g
Kulhydrat: 31 g



2 fuldkornsknækbrød, 24 g
1 brik appelsinjuice, 2 ½ dl

Ærtehumus af:

50 g optøede ærter
1 god spsk skyr, 17 g
⅓ tsk tahin
⅓ tsk citronsaft
⅓ tsk salt
Knivspids spidskommen

Energi: 949 kJ = 227 kcal
Protein: 9 g
Kulhydrat: 41 g



"Oksekødboller med kartoffel"

1 skive rugbrød, 45 g
80 g cherrytomater

1 stk oksekødbolle med kartoffel:

30 g hakket oksekød, 6 % fedt
1 tsk æg, 4 g
1 tsk løg, 3 g
Knivspids hvidløg
10 g kogt kartoffel
Salt og peber

Energi: 799 kJ = 191 kcal
Protein: 9 g
Kulhydrat: 23 g

Find opskriften på
voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

"Peanut-banankugler"

2 stk peanut-banankugler af:

14 g banan
4 spsk havregryn, 22 g
12 g peanutbutter
1 frisk daddel uden sten
1 lille spsk æg, 11 g

Energi: 840 kJ = 201 kcal
Protein: 9 g
Kulhydrat: 21 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

1 skive rugbrød, 45 g

20 g ost, 30+

10 g jordbærmarmelade

Energi: 695 kJ = 166 kcal

Protein: 8 g

Kulhydrat: 23 g

**DAGSKOSTFORSLAGET
INDEHOLDER:**

Energi: 11643 kJ = 2783 kcal
Fedt: 27 E%
Kulhydrat: 55 E%
Protein: 18 E%



MELLEMMÅLTID

"Æggecup med kylling og spinat"

1 pære, 105 g

1 stk æggecup af:

½ hvedetortilla
½ tsk olivenolie, 2 g
20 g kogt kylling i tern
1 æg
15 g babyspinat
4 g revet parmesan

Energi: 695 kJ = 166 kcal

Protein: 15 g

Kulhydrat: 23 g

Find opskriften på voresmad.dk



1 stor skive fuldkornstoastbrød, 50 g
30 g hytteost
Lidt kanel
20 g friske hindbær

Frugtstang af:

11 g tørrede figer
13 g banan
1 tsk citronsaft, 3 g
12 g kokosmel og
lidt honning

Energi: 1059 kJ = 253 kcal

Protein: 9 g

Kulhydrat: 35 g

Find opskriften på voresmad.dk



1 yoghurt neutral med
myslidrys, 2,5 % fedt, 150 g
10 g mandler
1 banan, 105 g

Energi: 1119 kJ = 267 kcal

Protein: 12 g

Kulhydrat: 39 g

**Dine muskler er
afhængig af
proteinet i den
mad du spiser**

Døgnet rundt nedbrydes og opbygges muskelproteiner, og det er balancen mellem disse processer, der er afgørende for, om du bevarer, opbygger eller nedbryder din muskelmasse. Muskelvækt kræver, at nettobalancen mellem opbygning og nedbrydning er positiv over en længere periode.

Styrkebetonet træning øger hastigheden af opbygning af proteiner i de muskler, der har arbejdet. Spiser du i løbet af dagen tilstrækkelig med energi og byggeklodser i kosten i form af proteiner og kulhydrater til alle hovedmåltiderne vil denne opbygning af muskelproteiner blive fremmet og dermed understøtte vækst af musklerne.

MERE OM PROTEIN

Ønsker du at vide mere om hvilke fødevarer, der indeholder protein, kan du fx finde information via "Vidste du at... 28 g protein på tallerkenen".

Ernæringsfokus.dk giver dig også mulighed for at læse mere om protein, bl.a. "Indhold af protein i forskellige fødevarer" og "Protein – anbefalinger og indtag".