



MAND MED MODERAT FYSISK AKTIVITET: MELLEMMÅLTIDER OG PROTEINPRODUKTER

PROTEIN I KOSTEN

Den danske befolkning får i gennemsnit tilstrækkeligt protein. 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 til mænd med en vægt på ca. 80 kg, der er moderat fysisk aktive, overfor en matchende mængde af gængse proteinprodukter.

MELLEMMÅLTID



1416 kJ = 337 kcal · 14 g protein



1418 kJ = 338 kcal · 12 g protein



1836 kJ = 437 kcal · 13 g protein



1324 kJ = 315 kcal · 13 g protein



1279 kJ = 305 kcal · 13 g protein

Ægge-mellemmåltid og proteinshake med æggehvideprotein

Æg indeholder mange næringsstoffer, som hovedsageligt befinder 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.

'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.

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.

Mellemmåltid 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 fødevaren.

Mellemmåltid med oksekød og proteinshake med oksekødsprotein

Oksekød, grisekød, andre kødtyper og andre animalske fødevarer har både en høj proteinkvalitet og en høj biotilgængelighed. Vegetabiliske fødevarer har enkeltvis ikke samme proteinkvalitet og biotilgængelighed. De skal vælges og sammensættes rigtigt for at opnå samme resultat.

PROTEINPRODUKT



257 kJ = 61 kcal · 14 g protein



669 kJ = 157 kcal · 12 g protein



356 kJ = 85 kcal · 13 g protein

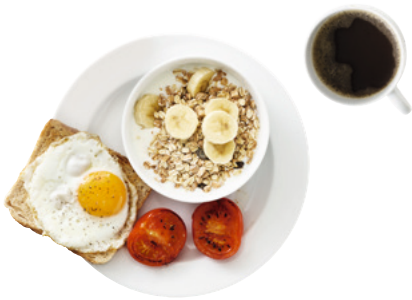


301 kJ = 72 kcal · 13 g protein



245 kJ = 58 kcal · 13 g protein

DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND PÅ 80 KG



MORGENMAD

1 æg, 55 g, stegt i 1 tsk olie
1 stor skive fuldkornstoastbrød, 50 g
1 tomat, 100 g
2 dl yoghurt naturel, 0,5%
50 g mysli uden sukker
½ banan, 50 g

Energi: 2420 kJ = 576 kcal
Protein: 27 g
Kulhydrat: 76 g



FROKOST

"Pulled beef sandwich"

1 fuldkornsburgerbolle, 80 g
150 g oksebov eller -tykkam
2 g blandede krydderier
1 spsk brun farin, 12½ g
½ tsk soja, 3 g
1 spsk ketchup, 15 g
Lidt Worcestersauce

Coleslaw af:

40 g gulerødder
40 g hvidkål

Dressing af:

Lidt revet skalotteløg, 2 g
1 god spsk yoghurt naturel, 19 g
½ tsk mayonnaise, 4 g
Lidt eddike
½ tsk ketchup, 2 g
Salt og peber

Fritter af:

100 g kartofler, skrælet, skåret i stænger
100 g knoldselleri, skrælet, skåret i stænger
Ovnstegt med 1 tsk olie, salt og peber

Energi: 3259 kJ = 776 kcal
Protein: 41 g
Kulhydrat: 73 g

Find opskriften på voresmad.dk



AFTENSMAD

"Medisterpølse med grøn pastasalat"

125 g medisterpølse stegt i 1 tsk
olivenolie
65 g pasta
¼ squash, 55 g
2 forårsløg, 25 g
55 g blancheret broccoli
28 g grønne bønner
25 g friskost naturel, 6 %
50 g fromage frais
¼ dl finthakket frisk basilikum
Lidt salt og peber
50 g fuldkornsflute

Energi: 3174 kJ = 756 kcal
Protein: 37 g
Kulhydrat: 83 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

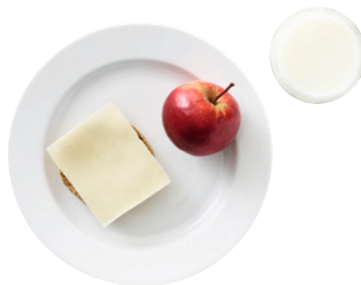
2 skiver rugbrød, 90 g
20 g kogt kyllingebryst
30 g sukkerærter
60 g agurk

Hummus af:

55 g kikærter
½ tsk honning, 2 g
1 tsk olie, 3 g
Lidt hvidløg
Lidt spidskommen, tørret chili og salt

Energi: 1489 kJ = 354 kcal
Protein: 15 g
Kulhydrat: 46 g

Find opskrift på hummus på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

½ fuldkornsbolle, 30 g
20 g ost, 30+
1 æble, 135 g
2 dl minimælk

Energi: 1211 kJ = 288 kcal
Protein: 16 g
Kulhydrat: 37 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 11553 kJ = 2751 kcal
Fedt: 28 E%
Kulhydrat: 53 E%
Protein: 19 E%

FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER "ON THE GO"



2 små hårdkogte æg, 80 g
1 stor skive fuldkorns-
toastbrød, 45 g
¼ avocado, 25 g
1 æble, 135 g
Energi: 1416 kJ = 337 kcal
Protein: 14 g
Kulhydrat: 34 g



1 lille pære, 100 g
1 fuldkornspita-brød, 67 g
Fyldt med:
4 små falafler, 40 g
10 g spinat
50 g agurk
1 spsk pesto, 15 g
¼ rød peberfrugt, 45 g
Energi: 1836 kJ = 437 kcal
Protein: 13 g
Kulhydrat: 51 g



2 skiver rugbrød, 90 g
30 g okseleverpostej
30 g saltkød
5 g rødløg
Energi: 1279 kJ = 305 kcal
Protein: 13 g
Kulhydrat: 37 g



"Bananpandekager med kokos"
70 g skyr rørt med 1 tsk honning
1 brik æblejuice, 2 ½ dl
2 stk bananpandekager med kokos af:
1/3 banan, 33 g
1 spsk æg, 18 g
1 tsk havregryn, 6 g
1 tsk kokosmel, 8 g
1 tsk kokosolie, 5 g
Energi: 1418 kJ = 338 kcal
Protein: 12 g
Kulhydrat: 44 g
Find opskrift på voresmad.dk



3 grovkiks, 33 g
50 g cherrytomater
100 g vindruer
2 ½ dl minimælk
Energi: 1324 kJ = 315 kcal
Protein: 13 g
Kulhydrat: 49 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. Muskelvækst kræver, at nettobalancen mellem opbygning og nedbrydning er positiv over en længere periode.

Spiser du i løbet af dagen tilstrækkelig med energi og byggeklodser i kosten i form af proteiner og kulhydrater til alle hovedmåltiderne, vil opbygning af muskelproteiner blive fremmet og dermed understøtte vækst af musklerne.

Inspiration til aktivitet

Du kan finde inspiration til at være fysisk aktiv mange steder. Der er bl.a. udviklet flere apps til mobiltelefonen og flere hjemmesider indeholder inspiration til at være fysisk aktiv. Det er fx træningsapps, oversigt over faciliteter i kommunen (cykelstier, træningspaviljoner og stier) eller i den danske natur. På din kommunes hjemmeside kan du sandsynligvis finde oplysninger om de idrætsfaciliteter og idrætsforeninger, du finder lokalt.

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", "Protein – anbefalinger og indtag", "Proteinkvalitet og -fordøjelighed" og "Animalske eller vegetabiliske proteiner - er der forskel?".

Vidste du at...



DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND PÅ 80 KG DER ER MODERAT FYSISK AKTIV



MORGENMAD

2420 kJ = 576 kcal
Protein: 27 g
Kulhydrat: 76 g

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

1489 kJ = 354 kcal
Protein: 15 g
Kulhydrat: 46 g

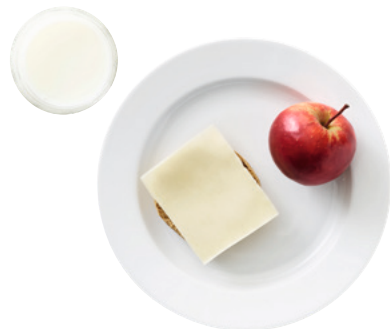
Dagskostforslaget viser en jævn fordeling af protein hen over de forskellige måltider. Så længe der indtages protein nok i løbet af dagen, er der ikke evidens for det såkaldte 'window of opportunity' efter endt træning.



FROKOST

3259 kJ = 776 kcal
Protein: 41 g
Kulhydrat: 73 g

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.



MELLEMMÅLTID

1211 kJ = 288 kcal
Protein: 16 g
Kulhydrat: 37 g

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.



AFTENSMAD

3174 kJ = 756 kcal
Protein: 37 g
Kulhydrat: 83 g

Det er vigtigt at drikke nok vand, når man træner og taber væske ved at svede. Du kan sætte smag til dit vand med citron, agurk eller krydderurter som citronmellise og mynte. Suppler gerne med andre drikkevarer som mælk, kaffe og te.

Når du dyrker sport og træner kroppen, har den brug for de rigtige næringsstoffer til at kunne yde sit bedste og til at restituere efter træning.

Hvis du træner for at holde dig i form eller dyrker sport og idræt på motionsplan, er det bedste for kroppen at spise efter De officielle Kostråd. På den måde får kroppen den energi og de næringsstoffer, den har brug for til at kunne yde sit bedste.