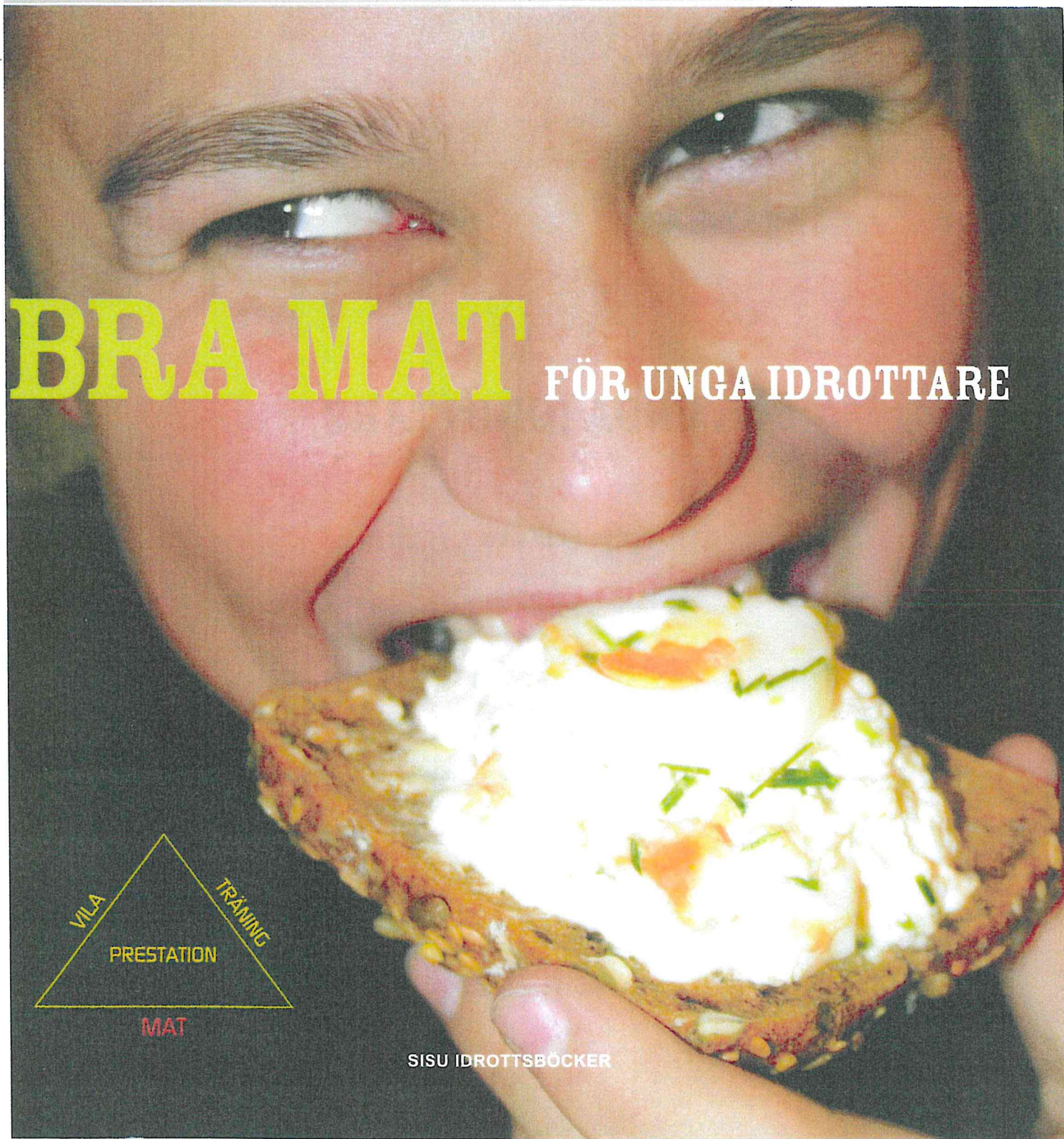
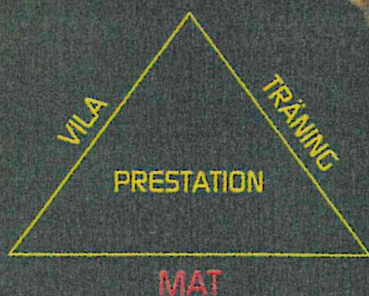




BRA MAT

FÖR UNGA IDROTTARE



SISU IDROTTSBÖCKER

BRA MAT

FÖR UNGA IDROTTARE

ERIK HELLMÉN

Tack till Ludvig och Jakob, Mosjö Golf & Country Club samt Linnéa och Emelia
KFUM Örebro Basket för fina insatser vid fotografering och filmning.

SISU IDROTTSBÖCKER

KROPP OCH KNOPP BEHÖVER ENERGI

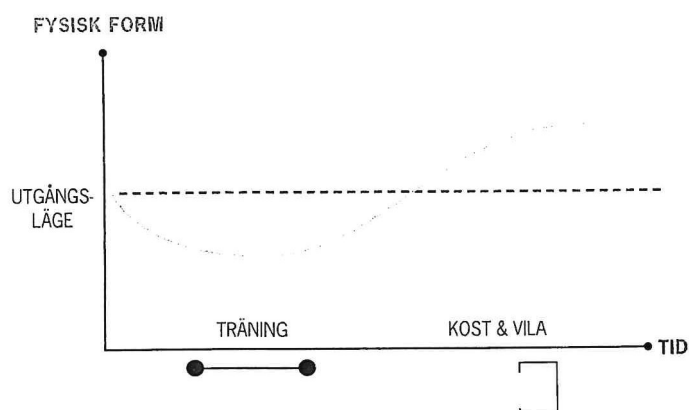
Din hjärna är ett av kroppens viktigaste organ och behöver ca 100 gram kolhydrater under en dag för att fungera bra. 100 gram kolhydrater finns i till exempel 5 bananer eller 10 potatisar.

Skillnader i hur mycket energi människor behöver handlar främst om hur mycket man rör på sig. Ju mer man rör på sig desto mer energi behöver kroppen. Dessutom har en person som tränar mer muskler på kroppen och kräver därför mer energi, även när han/hon inte rör på sig. När man tränar är det därför extra viktigt att äta ordentligt så att kroppen har tillräckligt med energi. Dessutom är det maten som bygger upp kroppen och gör att man kan återhämta sig snabbare inför nästa träningspass.

När du tränar bryts kroppen ned och det är med hjälp av maten och vilan som kroppen byggs upp och blir starkare; det är därför det är så viktigt att du alltid äter efter träning. Att kroppen kan byggas upp

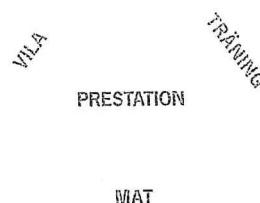


KOMPENSATIONSKURVA



och bli starkare efter träning kallas för kompensation och det är viktigt att försöka hitta en bra balans mellan att träna, äta och vila för att du ska kunna bli så bra som möjligt.

För att få i sig all den energi kroppen behöver när man tränar är det viktigt att äta flera gånger om dagen: frukost, lunch, middag och mellanmål. Detta kallas att man är i energibalans. Att vara i energibalans är viktigt för en idrottare för att kunna återhämta sig och prestera så bra som möjligt. Om du skulle äta för lite energi ökar istället risken för att du lättare blir sjuk och drar på dig skador.



Det är viktigt att det är balans i prestations-triangeln. Om du tränar mer måste du också tänka på att äta och vila mer.

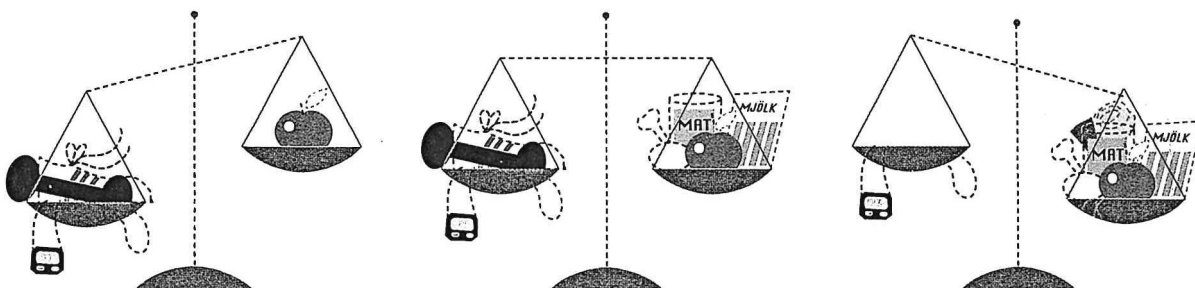
TEST

Hur ser det ut för dig? Har du en bra balans mellan träna-äta-vila? Fyll i var du befinner dig på de 3 strecken och diskutera sen med dina träningskompisar och fundera på om det är något du kan behöva förändra!

ÄTER FÖR LITE FÖR MYCKET

FÖR LITE FÖR MYCKET

TRÄNAR FÖR LITE FÖR MYCKET



Energibalans betyder att du äter lika mycket energi som du gör av med.
Från vänster till höger: energiunderskott, energibalans samt energiöverskott.

ÖVNING

Får du i dig den energi som din kropp behöver? Skriv ned det du åt igår och jämför och diskutera med en kompis. Finns det något du kan behöva förändra?

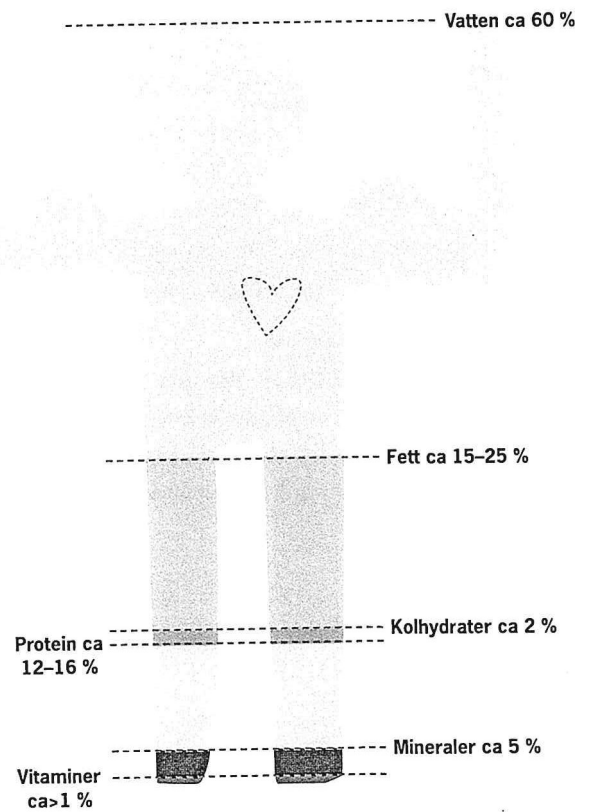
Energien vi behöver finns i maten i form av kolhydrater, fett och protein som sedan omvandlas i kroppen till bränsle för krop-

Ett bra sätt att säkerställa att kroppen får tillräckligt med energi är att äta regelbundet och fylla på med mellanmål. Se recept på bra och goda mellanmål på sidan 38.

pens celler. Förutom dessa tre näringsämnen så behöver kroppen också vatten, vitaminer, mineraler och antioxidanter som inte innehåller energi men som är livsnödvändiga ämnen för att vår kropp ska kunna fungera och vi ska hålla oss friska och må bra. Den energi som kroppen inte direkt behöver när vi ätit lagras i olika energiförråd för att senare kunna användas när kroppen behöver bränsle, till exempel mellan måltider eller när vi tränar.



GENÖMSNITTIG FÖRDELNING AV VAD VÅR KROPP INNEHÅLLER

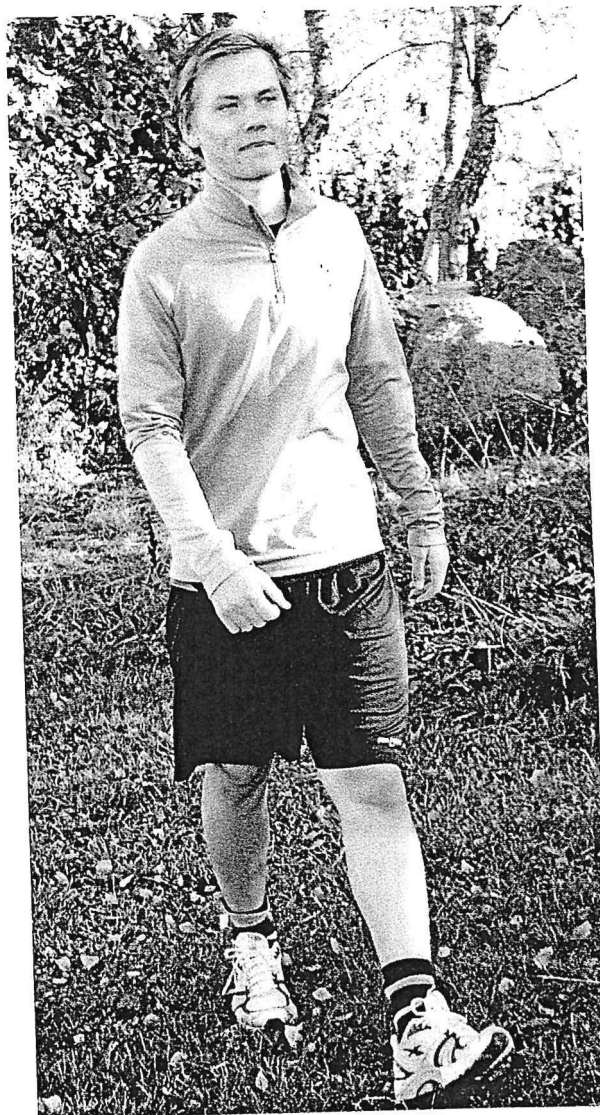


Energikällor: Kolhydrater, fett och protein.
Näringsämnen: Vitaminer, mineraler och
 antioxidanter.

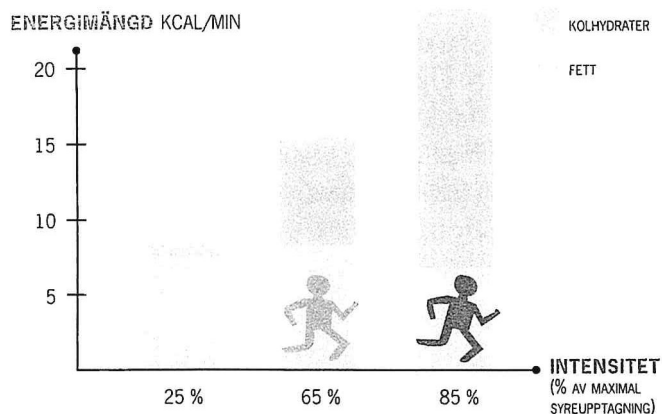
KOLHYDRATER

Kolhydrater är en av våra viktigaste energikällor och kan lagras i vår lever samt i våra muskler. Kolhydrater förser hjärnan med energi och musklerna använder en stor del kolhydrater när vi tränar. Det är därför bra att äta mat som innehåller kolhydrater särskilt före och efter träning. Det finns olika sorters kolhydrater och för att göra det enkelt kan man dela in kolhydraterna i snabba och långsamma kolhydrater utifrån hur snabbt de lämnar magsäcken efter en måltid och tas upp i blodet som blodsocker. Det bästa är om det största intaget från kolhydrater kommer från långsamma kolhydrater. En fördel med långsamma kolhydrater är att de överlag också innehåller mer viktiga näringsämnen jämfört med snabba kolhydrater. Däremot får gärna måltiden efter träning innehålla mer snabba kolhydrater eftersom de snabbare fyller på kolhydratsförråden till nästa träning och gör att återhämtningen går lite snabbare.

Näringsrika och långsamma kolhydrater finns i:
Potatis, ris, pasta, bulgur, quinoa, bröd, gryn, bönor, ärtor, linser, nötter, grönsaker, bär och frukt.



Promenader och aktiviteter med lågt tempo kräver mindre energi. Vid aktiviteter med lågt tempo kommer också en större mängd av energin från fett.

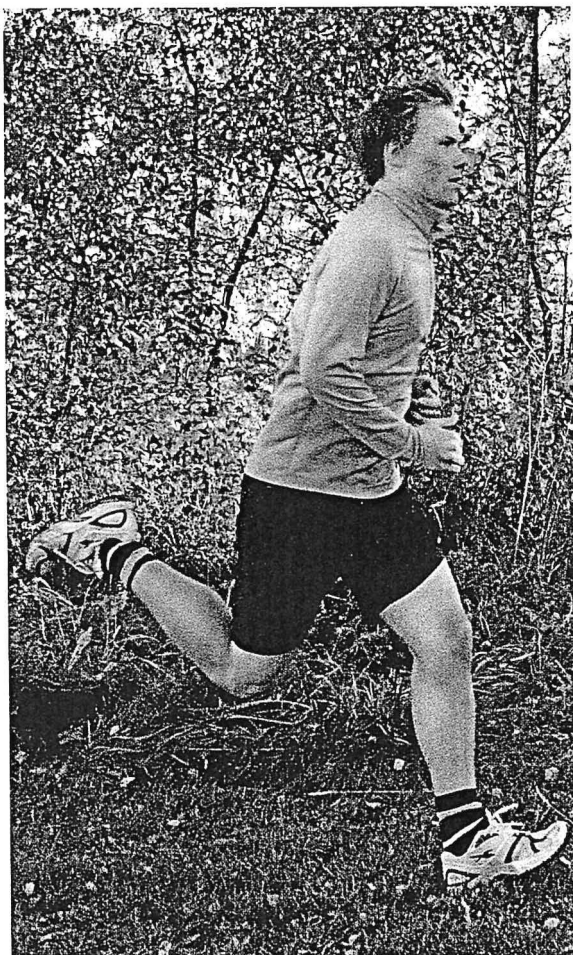


Kolhydrater och fett är de energikällor som kroppen använder när vi tränar. Beroende på hur hårt du tränar använder kroppen olika stor del från kolhydrater respektive fett.



ÖVNING

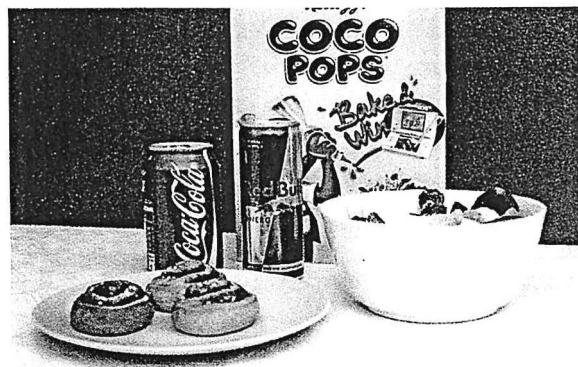
Vilka kolhydratrika livsmedel äter du? Äter du mat med mest långsamma eller snabba kolhydrater? Finns det tillfällen när du skulle kunna förändra ditt intag för att få till exempel en bättre uppladdning inför träning? Diskutera med en träningskompis.



Ju högre tempo du håller på ditt träningspass desto mer energi gör du av med. Ett högre tempo gör också att du använder en större mängd kolhydrater eftersom kolhydrater omvandlas snabbare till energi jämfört med fett.



Långsamma kolhydrater är kolhydrater som innehåller mer stärkelse och fibrer som till exempel bönor, linser, rotfrukter och fullkornsprodukter. Dessa livsmedel är i jämförelse med livsmedel med snabba kolhydrater oftast mer näringstäta och håller oss mätta mycket längre.



Snabba kolhydrater är oftast livsmedel som innehåller mycket tillsatt socker som till exempel läsk, saft, godis och kaffebröd. Främsta nackdelen med dessa livsmedel är att de påverkar blodsockret negativt, så att det stiger fort och sedan sjunker snabbt. Det gör dig trött, hängig och ofta mer godissugen. Andra nackdelar är ökad risk för hål i tänder samt att de innehåller få viktiga näringsämnen.



Men det finns också livsmedel som räknas till gruppen snabba kolhydrater som har ett högre innehåll av näringsämnen som till exempel torkad frukt och ljust bröd.

FETT

Fett är livsnödvändigt för kroppen. Det ger bra med energi och utgör kroppens viktigaste energiförråd. Fett innehåller livsviktiga fettsyror som behövs för att vi ska hålla oss friska och kunna prestera bra och dessutom hjälper fett till med att ta upp viktiga vitaminer och mineraler som vi behöver. Ju mer vältränad du blir desto mer fett kan kroppen använda som energi när du tränar. Det betyder att dina kolhydratsförråd räcker lite längre när du ska träna extra hårt.

Om du tränar mycket är det viktigt att äta ordentligt med energi. Fett innehåller dubbelt så mycket energi som kolhydrater och protein. Ett bra fettintag är därför viktigt för dig som tränar för att du ska få i dig rätt mängd energi.

PROTEIN

Protein är främst byggnads- och reparationsmaterial och det är därför extra viktigt att du får i dig bra med protein när du tränar. Kroppen kan inte lagra protein på samma sätt som med kolhydrater och fett så det är bra om du kan äta något proteinrikt



Exempel på näringsrika livsmedel som innehåller bra med fett: Fet fisk, nötter, frön, avokado, oljor, kokos, ägg och mejeriprodukter.



Exempel på närings- och proteinrika livsmedel: Mjölk, yoghurt, fil, keso, kesella, fisk, kött, ägg, linser, bönor, ärtor och sojaprodukter

till alla måltider. Det är också viktigt att vara i energibalans eftersom risken annars finns att de värdefulla proteinerna istället används som energikälla och inte som högklassigt byggnads- och reparationsmaterial.



ÖVNING

Ibland hinner man inte äta mellanmål hemma innan träningen. Ett förslag är ju då att man har med sig ett mellanmål istället. Fundera på hur ett sådant mellanmål skulle kunna se ut. Diskutera med dina träningskompisar.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

VITAMINER

Vitaminer är livsviktiga för oss och ingår i många olika funktioner i kroppen, till exempel för att hålla oss friska och kunna omvandla det vi äter till energi. Vitaminer delas in i två grupper: fettlösliga (A-, D-, E- och K-vitamin) och vattenlösliga (B-vitaminer och C-vitamin). Vi kan lagra de fettlösliga vitaminerna i kroppens fettlager. De vattenlösliga däremot kan vi inte lagra på samma sätt. Därför behöver vi tillföra vattenlösliga vitaminer i tillräcklig mängd varje dag, medan intaget av fettlösliga vitaminer jämnar ut sig under en vecka. Med en väl sammansatt och varierad kost är risken att få vitaminbrist liten.

FETTLÖSLIGA VITAMINER:

Vitamin A är viktigt för syn, hud, slemhinnor och immunförsvaret. Finns rikligt i inälvsmat, matfett, mjölkprodukter. Ett förstadium till vitamin A, betakaroten, finns i gula och orange grönsaker.

Vitamin D behövs för kalciuminlagringen i skelettet. Ett förstadium till vitamin D bildas när vi är i solen. Finns i fet fisk och i berikade produkter som lätnmjölk och margariner.

Vitamin E är viktigt för immunförsvaret och är en antioxidant. Finns i oljor, margariner, nötter, frön och mandel.



Exempel på matvaror med bra näringsinnehåll: Nötter, pumpakärnor, äpple, apelsin, banan, blomkål, purjolök, tomat, gojibär, russin och krossade tomater.

Vitamin K är nödvändigt för blodets koagulationsförmåga. Finns i broccoli, grönkål, spenat, brysselkål och leverpastej. Kroppen bildar också Vitamin K i tarmen med hjälp av tarmbakterier.

VATTENLÖSLIGA VITAMINER:

Tiamin (B1) hjälper till att frigöra energi från maten. Finns i griskött, leverpastej, ärtor, fullkornsmjöl, groddar och bönor.

Riboflavin (B2) är nödvändigt för energiomsättningen i kroppen. Finns i mjölk, kött, ägg, ärtor och bönor.

Niacin (B3) är med i förbränningen av kolhydrater och

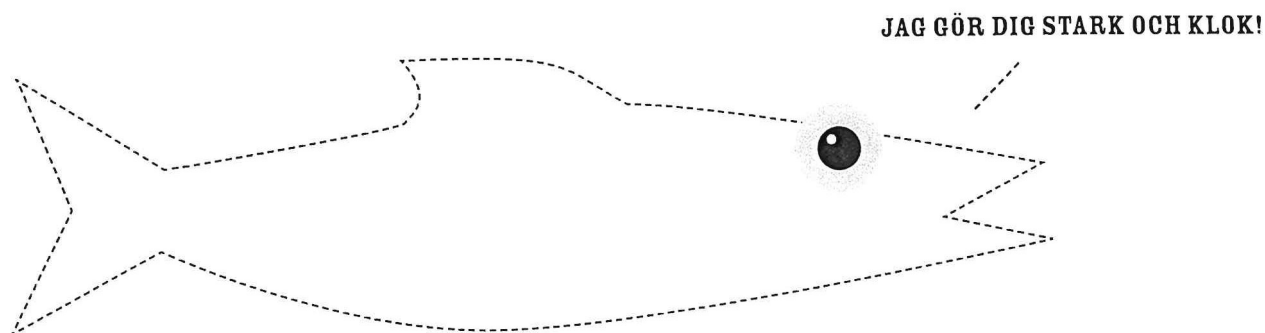
fett. Finns i kött, fisk, mjölk och ägg.

Pyridoxin (B6) ingår i protein- och fettomsättningen och transport av mineralämnen. Finns i kött, fisk, fullkornsprodukter, groddar och kli.

Kobalamin (B12) är viktig i energiomsättningen och för att bilda blodkroppar. Finns enbart i animala produkter. Veganer kan behöva ett tillskott av detta vitamin.

Folat eller folsyra behövs när nya celler bildas. Finns i spenat, broccoli, brysselkål och i ärt- och baljväxter.

Vitamin C är viktigt för immunförsvaret och är också en antioxidant. C-vitamin stimulerar järnupptaget i maten. Finns i frukt, bär, potatis och grönsaker.



MINERALER

Mineraler är precis som vitaminer också livsnödvändiga för oss och ansvarar till exempel för att transportera syre och att muskler samt nerver ska fungera bra. Äter du en varierad kost och är i energibalans får du oftast i dig tillräcklig mängd av de mineraler som kroppen behöver.

Järnet är transportör av syre och ingår i immunförsvaret. Finns främst i kött, leverpastej, blodpudding och frön. Det finns livsmedel som sänker upptaget av järn såsom kaffe, te, kakao och mjölk. Vitamin C i frukt och grönsaker ökar däremot upptaget av järn.

Kalcium behövs för skelettet, blodets koagulationsförmåga och muskelrörelser. Finns i mjölkprodukter, fisk och gröna bladgrönsaker.

Fosfor för en stark benstomme och starka tänder. Finns i mjölkprodukter, kött och fisk.

Natrium för reglering av vätskebalansen och för muskel- och nervfunktionen. Finns i bordssalt, kryddblandningar och färdiga livsmedel och snacks.

Kalium behövs för nerv-, muskel- och njurfunktionen, och för blodtrycksregleringen. Finns i potatis, frukt, grönsaker, bröd, spannmål, mjölk och ost.

Magnesium är viktigt för muskel- och nervfunktioner. Finns i gröna grönsaker, fisk, kött och spannmål.

Zink behövs för kolhydratomsättningen och proteinbildning. Finns i kött, musslor, skaldjur och ost.

Selen skyddar cellen mot skador och stärker immunförsvaret. Finns i fisk, skaldjur och leverpastej.

Mangan behövs för omsättningen av kolhydrater och fett. Finns i fullkornsprodukter, te, nötter, frukt och grönsaker.

ANTIOXIDANTER

Antioxidanter är en grupp med olika ämnen där bland annat flera vitaminer och mineralämnen ingår. De har som uppgift att stärka immunförsvaret och skydda kroppen mot angrepp av fria radikaler som bildas när kroppen använder syre. En viss mängd fria radikaler är bra för kroppen, eftersom de bekämpar virus och bakterier. Men problem uppstår då det blir en allt för hög produktion av fria radikaler, då kan dessa skada dina celler. Kroppens försvarssystem mot detta kallas för antioxidanter. Exempel på antioxidanter är vitaminerna C och E samt betakaroten, selen och zink. Det är bra att försöka äta varierat och äta mat med mycket färg, till exempel bär, grönsaker och frukt eftersom färgen visar att de innehåller mycket antioxidanter.

Ät gärna 5 portioner bär, frukt och grönsaker varje dag så får du lättare i dig alla viktiga näringsämnen kroppen behöver för att fungera och må allra bäst. Det enklaste sättet att komma upp i den rekommenderade mängden är att äta någon/några grönsaker och/eller någon/några frukter till varje måltid.



Hur många näringsämnen hittar du här?

TALLRIKSMODELLEN

Ett bra sätt att lyckas få i sig rätt mängd av energi och viktiga näringsämnen är att äta enligt tallriksmodellen. Det innebär att du delar in tallriken i tre olika delar utifrån hur mycket energi du behöver. De tre delarna består av energirika, vitaminrika och proteinrika livsmedel.

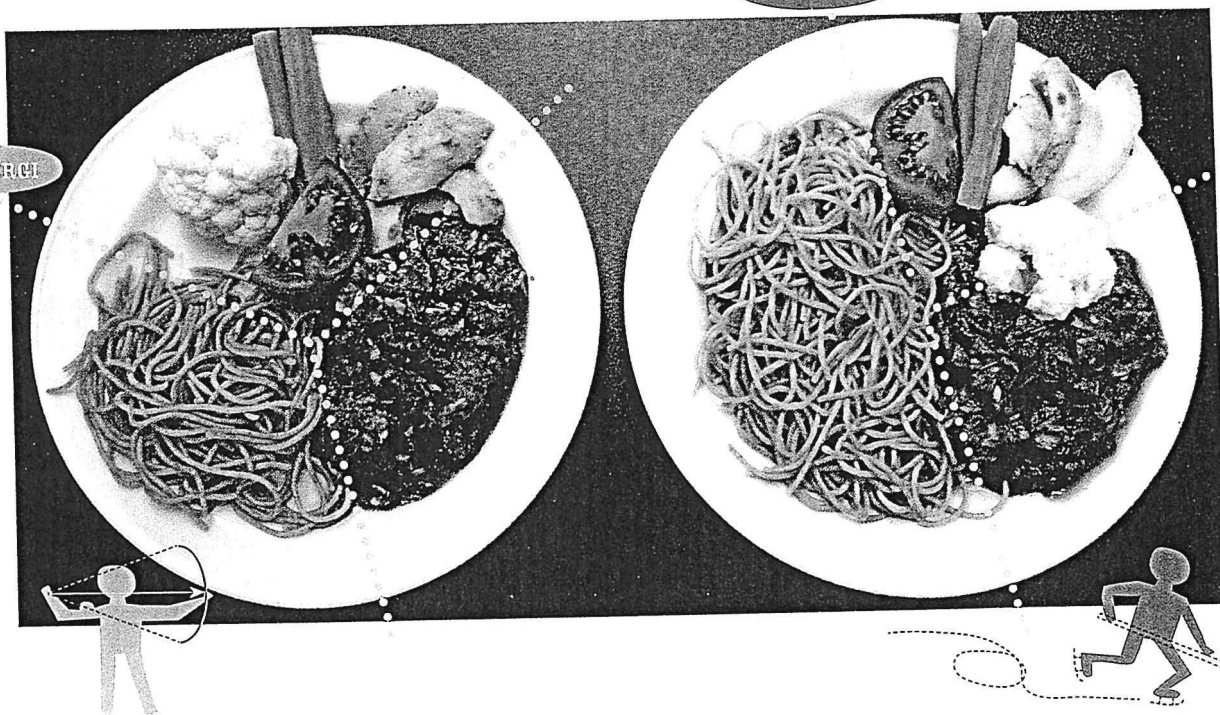
Ju mer fysiskt ansträngande idrott du håller på med, desto mer energi behöver du få i dig.

ÖVNING

Rita din egen tallrik på ett papper. Fundera på om den ser olika ut beroende på när du äter din tallrik. Äter du till exempel annorlunda inför en tävling? Eller borde du göra det? Diskutera din tallrik med en träningskompis.

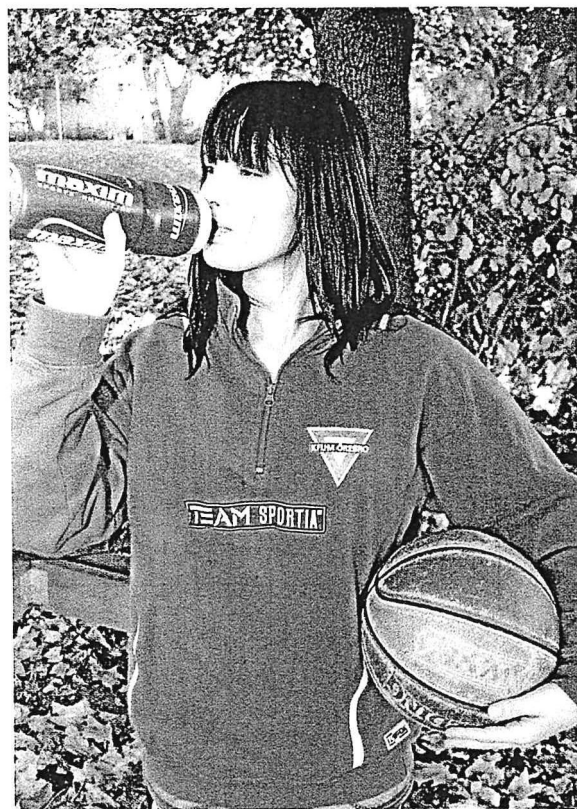
När man planerar och lagar till en måltid är det viktigt att den blir väl sammansatt och att man inte bara tänker på energiinnehållet utan också på innehållet av näring.

HÖGENERGI

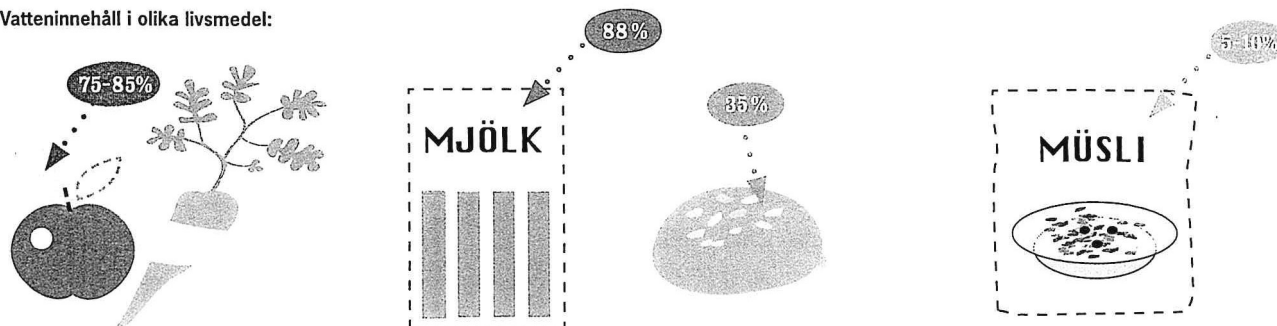


VATTEN

Kroppen består till största del av vatten. Ungefär 60 % av vår kroppsvikt är vatten. Några av de funktioner vattnet har är att transportera olika saker och förhindra överhettning, det är därför vi svettas när vi anstränger oss eller när det är väldigt varmt. Om vätskebalansen rubbas påverkas du både fysiskt och psykiskt genom att du orkar mindre och får svårare att koncentrera dig. Det är därför viktigt att hålla en jämn vätskebalans, särskilt när du ska träna eller tävla. Vi får i oss vatten både genom dryck och fast föda. Det bästa sättet att få i sig den mängd vatten vår kropp behöver är att dricka vatten eller till exempel mjölk till alla måltider, dricka lite extra i samband med träning och alltid fylla på med vatten när vi är törstiga.



Vatteninnehåll i olika livsmedel:

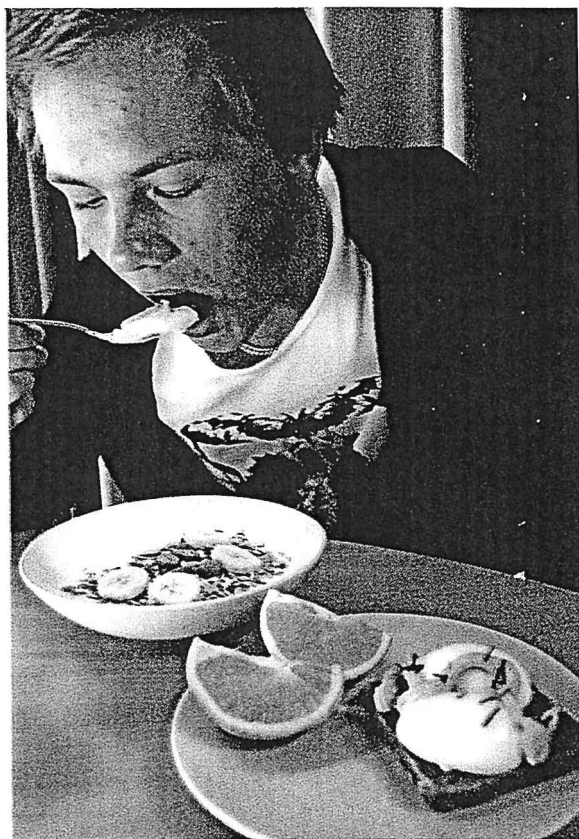


MÅLTIDSPLANERING VID TRÄNING

För att kunna träna ordentligt och slippa obehag av att man ätit för nära träningen, eller sakna ork för man har ett lågt blodsocker, måste mat och träning vara i balans. Måltider måste anpassas utifrån när man ska träna och ge rätt mängd energi utifrån vilken träning man ska utföra. En precisionsidrottare (golf, skytte) kan troligtvis äta närmare träning än till exempel en uthållighetsidrottare (löpning, cykling) utan att det påverkar prestationsförmågan. Här under kommer några generella råd, men det bästa är att var och en själv provar sig fram till vad som passar bäst.

FÖRE TRÄNING

Det är viktigt att du har ätit i lagom tid innan träningen så att du inte är hungrig eller för mätt. Tränar du på morgonen kan man äta ordentligt på kvällen innan och på morgonen bara någon lätt frukost inn-



Ett bra mellanmål och vid rätt tidpunkt gör att du orkar mer på träningen.

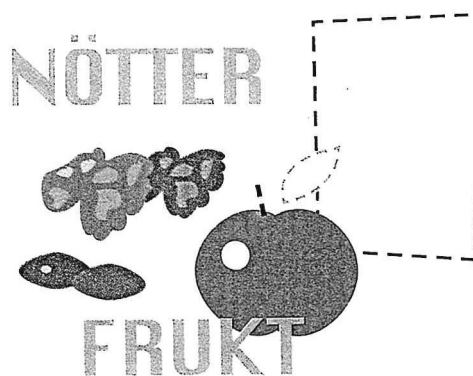
an träningen, en tallrik yoghurt med en skivad banan och ett glas nyponsoppa till exempel, och istället äta en riktig frukost när du tränat klart. Det är bra att undvika att det går mer än 4 timmar mellan mat och träning eftersom du då har lite bränsle och ett lågt blodsocker, vilket innebär att det kommer gå extra tungt på träningen. Bra riktlinjer är att äta lagad mat ca 2–3 timmar innan träningen samt mellanmål ca 1½ fram till en ½ timme innan träningen. Glöm heller inte bort att fylla på med vatten under dagen och vid måltiden innan träning.

UNDER TRÄNING

För de flesta räcker det med att bara dricka vanligt vatten under träningen. Tänk dock på att inte dricka för mycket vatten åt gången, risken finns att man får ont i magen. Drink lite och ofta för ett bättre vattenupptag. En riktlinje kan vara att försöka dricka ungefär 1–2 dl var 10–20:e minut.

EFTER TRÄNING

Efter träning är det extra viktigt att äta eller dricka något som snabbt kan fylla på med energi så att kroppen kan återhämta



Lätt att ta med och lätt att få i sig efter träningspasset.

sig. För en bra återhämtning bör du dricka eller äta något som innehåller kolhydrater och protein redan i omklädningsrummet efter avslutad träning. Ett stort glas mjölk med en banan eller en drickyoghurt fungerar utmärkt. Sen bör du också äta en riktig måltid inom två timmar, till exempel pasta med någon sås och grönsaker eller gröt/müsli och smörgås om det är sent på kvällen.

SÅ HÄR KAN DU PLANERA DINA MÅLTIDER UTIFRÅN DAGAR MED OLIKA TRÄNINGSTIDER:

KVÄLLSTRÄNING

07.00 Frukost
10.00 Mellanmål
12.00 Lunch
15.00 Mellanmål
17.00 Träning 2 tim
19.00 Återhämningsmåltid
20.00 Middag

MORGONTRÄNING

07.15 Frukost 1 (liten)
08.00 Träning 2 tim
10.00 Frukost 2
12.00 Lunch
15.00 Mellanmål
18.00 Middag
21.00 Kvällsmål

TIDIG MORGONTRÄNING OCH KVÄLLSTRÄNING

06.15 Frukost 1 (liten)
07.00 Träning 2 tim
09.00 Frukost 2
11.30 Lunch
14.00 Mellanmål
17.30 Middag
19.30 Träning 1,5 tim
21.00 Återhämningsmåltid
21.30 Kvällsmat

ÖVNING

Hur tränar du? Gör ditt eget måltids- och träningsschema för en dag.

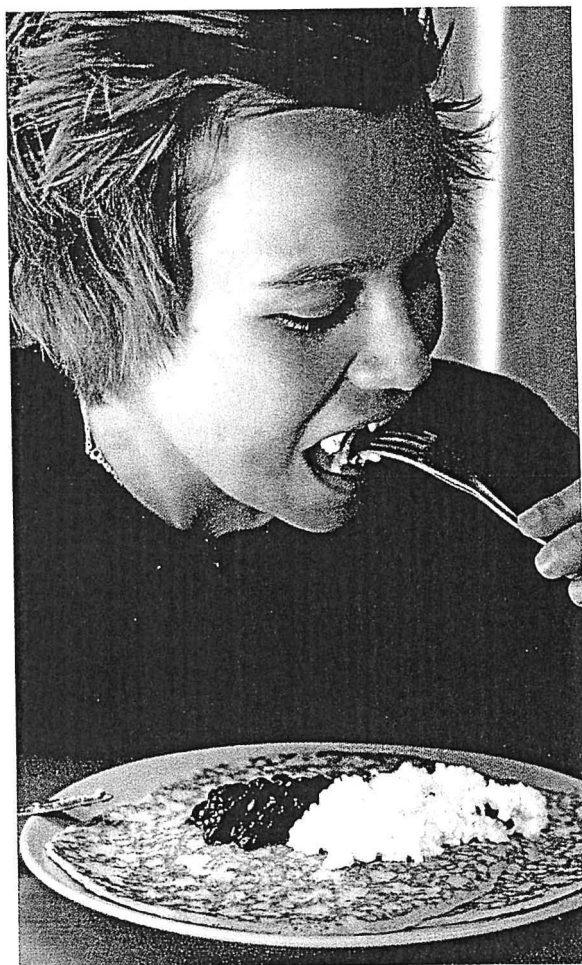
TID	TYP AV MÅLTID	TRÄNING
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		
.....		

TÄVLINGSDAG

Vid tävling/match kan kroppen kännas lite annorlunda jämfört med en tränings-situation. Man kan vara lite spänd, nervös eller orolig vilket kan innebära att matsmältningen går lite långsammare och det är därför bra att prioritera mer lättsmält mat. Undvik också att prova nya maträtter inför en tävling/match utan att veta hur kroppen reagerar. Beroende på vilken idrott man utövar ser upplägget lite olika ut men här kommer några generella råd för hur man kan lägga upp sin måltidsplanering i samband med tävling/match.

FÖRE TÄVLING

Innan tävling/match är det bra att äta mat som är lättsmält. Undvik därför mat som innehåller mycket fibrer, fett, protein, är hårt stekt och har mycket kryddor eftersom dessa kan förstärka besvären av en kanske redan orolig och nervös mage. Försök att äta en kolhydratrik måltid 2–4 timmar före start. Det bör inte gå mer än 4 timmar före start, eftersom du då riskerar



Mellanmål kan vara kalla pannkakor med sylt och keso.

låga blodsockernivåer med trötthet och koncentrationssvårigheter som följd. Alternativet kan vara att äta en kolhydratrik måltid 4 timmar före start och sedan komplettera med ett kolhydratrikt mellanmål 30–90 minuter innan tävlingen börjar. Vad som passar bäst är mycket individuellt. Prova dig fram!

Förslag på bra måltider innan tävling kan vara pasta med laxsås och ljust bröd, kall potatis/pastasallad med räkor och ljust bröd, ris med kycklingwok och ljust bröd. Förslag på mellanmål kan vara kalla pannkakor med sylt och frukt, fil eller yoghurt med müsli, smörgås med keso, gröt med mjölk, smörgås och frukt eller 1 glas mjölk och 1 banan.

UNDER TÄVLING

En tävlingsdag kan se väldigt olika ut beroende på vilken idrott man håller på med. Men det viktigaste under en tävling är att fylla på med lagom mängd energi för att upprätthålla energiförråden och hålla uppe blodsockret, samt fylla på med vätska. Här kommer några exempel på vad man kan äta eller dricka beroende på hur lång tid man har på sig.



20–30 MINUTERS PAUS: Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin och ljust bröd

1 TIMMES PAUS: Vatten, sportdryck, blåbärssoppa, nyponsoppa, ljust bröd, yoghurt med müsli, potatismos, mager soppa

2 TIMMARS PAUS: Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka med sylt, müsli med mjölk eller yoghurt, kokt ris med kokt fisk, ljust bröd och frukt

3 TIMMARS PAUS ELLER MER:

Vatten, mat som ovan eller lättsmält lagad mat. Undvik hårt stekt och friterad mat, samt mat som innehåller mycket fibrer, fett, protein och är starkt kryddad.

Förberedelse är A och O för att kunna prestera på topp! Tyvärr är utbudet av bra mat begränsat på många av våra idrottsanläggningar så det kan därför vara bra att ta med sig egna mellanmål och en lättare lunch som du kan äta under tävlingsdagen.

GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!

En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten.

Den ska inte innehålla kolsyra och inte heller för mycket kolhydrater, det är lagom med 4-8 gram per 100 gram. Man kan göra en egen sportdryck enligt följande recept:

1 liter vatten

40-80 gram druvsocker

1 krm salt

1-2 msk koncentrerad
saft eller juice

Beroende på vilken idrott man håller på med så ställs det olika krav på matintaget under tävlingsdagen. Här kommer några enkla råd utifrån olika idrottsgrenar:

RACKETIDROTT/LAGIDROTT: En eller två matcher under samma dag med en eller flera pauser. Under match är det viktigt att fylla på med vätska och i pausen är det bra att ladda med lättsmälta kolhydrater som sportdryck, russin och banan.

TEKNIK- OCH PRECISIONSIDROTT: Oftast långa tävlingsdagar där koncentrationsnivån måste vara på topp. Här är det betydelsefullt att äta regelbundet för att hålla ett jämnt blodsocker. Fyll på med frukt, nötter, smörgås och dryck.

KAMPIDROTT: Många matcher under en och samma dag med oregelbundna tider. Viktigt att hålla blodsockret uppe genom att äta ofta och lite samt fylla på med vätska. Ladda med till exempel smörgåsar, frukt, russin, sportdryck och mjölkprodukter.

UTHÅLLIGHETSIDROTT: Som regel ett lopp som håller på under lite längre tid. Det är oftast svårt att äta under själva tävlingen så måltiderna innan blir extra viktiga. Under tävlingen är det angeläget att fylla på med vätska och fylla på kolhydratsförråden, till exempel med sportdryck.

MAT PÅ RESOR

Alla tävlingar/matcher är inte på hemmaplan och ibland kan det gå flera timmar då man sitter i buss eller bil. Är resan tillräckligt lång bör du planera in en matpaus cirka tre timmar före tävlingsstart. För att få matstoppet att passa in i måltidsplaneringen är det oftast bäst att du tar med dig någon form av matsäck. Det är också bra om du äter en måltid strax innan avfärd.

Förslag på matsäck till resan:

Pastasallad

Matiga mackor

Kalla pannkakor

Komplettera måltiderna med frukt och vatten

Efter tävlingen är det viktigt med en bra återhämtning. Försök att äta en återhämtningsmåltid redan i omklädningsrummet efter avslutad tävling och sen en riktig måltid inom 2 timmar. Välj mat med potatis, ris, pasta eller potatismos och utgå ifrån tallriksmodellen för högennergiförbrukare.

ÖVNING

Hur ser en tävlingsdag ut för dig? Gör en planering på hur matintaget skulle kunna se ut för en tävlingsdag.

.....

.....

.....

.....

.....

.....



En banan och någon mjölkprodukt är en bra återhämtningsmåltid.

SAMMANFATTNING:

† Ät ordentligt. Ju mer du tränar, desto mer energi behöver din kropp.

† Måltidsfördelning. Ät flera gånger per dag, till exempel frukost, mellanmål, lunch, mellanmål, middag och kvällsmat. Låt det inte gå för lång tid mellan måltiderna. Helst inte mer än 3 timmar.

† Ät alltid innan träning. Följande tider kan vara bra riktlinjer: Lagad mat 2–3 timmar innan träning. Mellanmål 1½ timma fram till 30 minuter innan träning.

† Ät alltid efter träning. Först något direkt efter (till exempel 1 stort glas mjölk och 1 banan eller en drickyoghurt) för att snabba på återhämtning och muskeluppbyggnad. Ät sedan en riktig måltid inom 2 timmar.

† Vatten. Drink vatten under dagen för att hålla en jämn vätskebalans. Drink lite extra innan träning och ha alltid med vattenflaska på träning så att du kan dricka under träning och fylla på efter träning.

† Vitaminer, mineraler och antioxidanter. Utan dessa fungerar inte kroppen. Ät därför mycket bär, frukt och grönsaker. Minst 5 portioner bär, frukt & grönt om dagen.

† Bra energi. Ät varierat och försök att äta mat med långsamma och näringsrika kolhydrater, exempelvis potatis, pasta, ris, bönor, gryn, grovt bröd och frukt. Bra fetter finns i fet fisk, nötter, frön, avokado, olja och mjölkprodukter. Protein finns i mjölkprodukter, kött, fisk, ägg, linser, bönor, ärtor och ät alltid någon/några grönsaker, frukter eller bär till maten.

† Du kan äta allt, men inte alltid. Nackdelen med för mycket godis, snacks och läsk är att du får i dig mycket energi i form av socker och för lite av alla viktiga näringsämnen. Försök att begränsa ditt intag av godis, snacks och läsk till 1–2 dagar i veckan.

KOSTTILLSKOTT, BEHÖVS DET?

Idag finns en uppsjö med olika tillskott som på det ena eller andra sättet erbjuder genvägar till en bättre idrottsprestation. Behovet av dessa tillskott är ofta baserade på mycket bristfälliga undersökningar och riktiga bevis för att idrottare har ett behov av att äta några tillskott finns inte idag. Det finns till och med en risk för negativa effekter, sämre prestationsförmåga och positiva utslag på ett dopingtest. Man kan dela in kosttillskott i tre olika grupper:

VITAMIN OCH MINERALPREPARAT SOM INTAS SOM KOMPLEMENT TILL DEN VANLIGA KOSTEN

Tillskottet kan bestå av enstaka vitaminer, mineralämnen eller ett multipreparat. Mängden vitaminer och mineraler i preparaten är relativt låga och ska ligga på en nivå som motsvarar det rekommenderade dagsintaget. Om man håller sig till rekom-

menderade doser och inte överdoserar så är risken för bieffekter mycket liten. Men vid en allsidig och välbalanserad kosthållning finns inget värde i att välja dessa tillskott.

ENERGITILLSKOTT

Innehåller oftast stora mängder kolhydrater, till exempel i sportdrycker, näringsdrycker och energikakor. Används för att lätt och snabbt få i sig energi. Viktigt att komma ihåg är att energitillskott inte motsvarar riktig mat och saknar viktiga näringsämnen vilket i sin tur kan leda till ökad risk för obalans i näringsintaget. Dessa tillskott kan platsa vid mycket hård träning och höga energibehov.

ERGOGENA TILLSKOTT

Innehåller näringsämnen eller andra ämnen som vi kan få i oss genom maten, men

som här finns i betydligt högre doser. Dessa tillskott kan delas in i två grupper:

† Vitamin- och mineralpreparat som innehåller extremt höga doser, mellan 150–1000 % högre än det rekommenderade dagsbehovet.

† Andra ämnen som inte är vitaminer eller mineraler till exempel Kreatin, Ginseng, Q10, Koffein etc.

Ergogena tillskott kan orsaka bieffekter, vara skadliga, samt ge obalans mellan näringsämnen om de äts under längre tid. Effekterna som utlovas bygger ofta på teorier vilket inte alltid blir detsamma i praktiken när tillskotten används.

SLUTSATS

Riksidrottsförbundet avråder från tillskott om det inte finns särskilda behov för den enskilde idrottaren. Många tillskott som säljs är otillräckligt kvalitetskontrollerade och innehållsdeklarerade. Man har i flera undersökningar av tillskott funnit ämnen som återfinns på dopinglistan som i och med detta skulle fälla en idrottare vid en dopingkontroll. Det är alltid idrottarens eget ansvar vad han/hon stoppar i sig. Om man ska använda ett tillskott ska man

först och främst ställa sig frågan: behöver jag det här? Prata med någon som har kunskap om tillskott, till exempel en idrotts-nutritionsrådgivare (kontakta genom Riksidrottsförbundet).



ÖVNING

Fundera och diskutera med dina träningskompisar: Äter du några tillskott? Är det vanligt med tillskott inom din idrott?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bästa sättet att få i sig allt kroppen behöver för att växa och bli starkare är att äta vanlig mat. Ät varierat och försök att få i dig ordentligt med grönsaker, bär och frukt.

FÖR DIG MED DIABETES

Diabetes är en sjukdom som blir allt vanligare och är ett samlingsnamn för nedsatt eller ingen insulinproduktion som leder till att blodsockernivån i kroppen blir för hög. Bland barn och ungdomar är den vanligaste formen typ-1 diabetes och i Sverige får ungefär 750 personer diagnosen varje år.

För en typ-1 diabetiker är träning viktigt. Träning gör nämligen att cellerna blir mer känsliga för insulin och under träning kan då musklerna ta upp blodsocker utan insulin. Detta betyder att en idrottare med

diabetes typ 1 ofta kan ta mindre doser av insulin i samband med träning.

BLODSOCKERMÄTNINGAR ÄR A OCH O

För dig som har diabetes typ 1 är det väldigt viktigt att du lär känna din kropp och hur den reagerar i olika situationer. Gör därför regelbundna blodsockermätningar före, under och efter träning/tävling så att du vet hur just din kropp fungerar under olika förhållanden.

LÅGT BLODSOCKER VID TRÄNING

Vid träning finns det en risk att blodsockret blir för lågt eftersom träning gör att behovet av glukos ökar i cellerna. Tecken på ett lågt blodsocker hos en typ-1 diabetiker är att personen är slö, trött, frånvarande, skakig, har dålig balans, är blek, kallsvettig och svarar konstigt eller inte alls på frågor. Ett lågt blodsocker kan vara farligt för en typ-1 diabetiker och kan i värsta fall leda till medvetslöshet. Det är därför viktigt att tränare och kompisar vet vad man

När man har typ-1 diabetes har kroppen slutat att tillverka insulin. Insulin krävs för att kroppens celler ska kunna ta upp sockret (glukos) som finns i blodet. En typ-1 diabetiker måste istället tillföra insulin flera gånger varje dag för att cellerna ska kunna ta upp sockret i blodet. Utan insulin skulle annars blodsockret stiga till så höga nivåer att kroppens organ skulle kunna skadas.

ska göra om en träningskompis som har typ-1 diabetes drabbas av lågt blodsocker. För att höja blodsockret igen ska man ge någon dryck eller mat med snabba kolhydrater.

HÖGT BLODSOCKER VID TRÄNING

Högt blodsocker är inte lika vanligt som lågt blodsocker vid träning men kan inträffa om du till exempel tagit för lite insulin. Om det skulle hända ska du inte träna utan istället tillföra insulin och mat och vänta med träning tills ditt blodsocker ligger på 6–15 mmol per liter.

TIPS ATT ÄTA FÖRE, UNDER OCH EFTER TRÄNINGEN

ÄTA FÖRE TRÄNING

I stort sett samma rekommendationer som för idrottare som inte har diabetes. Ät en måltid som innehåller långsamma kolhydrater tillsammans med någon bra protein- och fettkälla och fyll på med vatten. Vid uthållighetsträning kan du äta ungefär 2 timmar innan och vid mer styrkebetonad träning kan du äta ungefär 1–1½ timma innan. Var noga med att göra blodsockermätningar innan träning för att se att

du ligger rätt. Träna inte om du har blodsocker över 15 mmol per liter eller under 4 mmol per liter. Du ska heller aldrig träna om du har ketonkroppar i blodet.

ÄTA UNDER TRÄNING

Tränar du mer än 30 minuter är det bra om du har med dig mat med snabba kolhydrater som du kan fylla på med under träningen, till exempel russin, druvsocker, saft, sportdryck eller lättmjölk. En lagom mängd är 15–30 gram kolhydrater efter var 30–40:e minut under passet. Fyll också på med vatten under träningen.

ÄTA EFTER TRÄNING

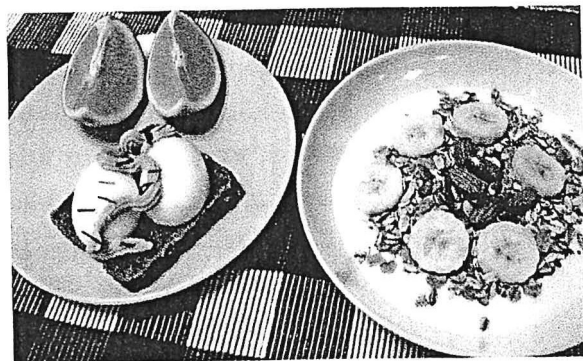
Efter träningen finns det en risk att blodsockret blir för lågt. Det är därför viktigt att äta ordentligt för att undvika lågt blodsocker, särskilt om du tränar på kvällen. Börja med en återhämtningsmåltid bestående av till exempel russin, banan och ett glas mjölk. Ät sedan en riktig måltid inom 60 minuter.

MÅLTIDS- SAMMANSÄTTNING

Generellt kan man säga att en idrottare bör äta många gånger under en dag, gärna var tredje timma eller oftare. När du äter regelbundet blir det lättare att hålla blodsockret på en jämn nivå och prestations- och koncentrationsförmågan är som bäst. Det blir också lättare att nå energibalans genom att du äter flera måltider under dagen.

Frukost är viktigt för att höja blodsockret och fylla på leverns förråd av kolhydrater efter nattens fasta. En bra frukost är den bästa starten på dagen och lägger grunden för en bra måltidsordning under resten av dagen. Äter du en dålig frukost, med exempelvis bara rostat bröd med marmelad och drickchoklad, får du i dig en stor mängd socker. Blodsockerhalten höjs snabbt och du känner dig snabbt pigg. Men blodsockret sjunker därefter snabbt och hamnar ofta på en nivå under den normala efter en stund. Trötthet, kon-

centrationssvårigheter, irritation, nedsatt prestationsförmåga och sötsug blir följden och risken är stor att den onda cirkeln med intag av sockerrika livsmedel och svängande blodsockernivåer fortsätter. Exempel på en bra frukost består av gröt, sylt, mjölk eller fil/yoghurt med müsli och grovt bröd med pålägg, paprika, ett ägg och någon frukt. Den frukosten innehåller en bra balans av energikällor och viktiga



En bra frukost.

FRUKOSTFÖRSLAG

GRÖTFRUKOST

- Havregryns- eller råggröt med mjölk och sylt
- Grovt bröd med smörgåsmargarin, leverpastej och paprika
- 1 kokt ägg
- 1 frukt eller 2 dl juice

MÜSLIFRUKOST

- Müsli med fil eller yoghurt
- Grovt bröd med smörgåsmargarin, skinka och paprika
- 1 kokt ägg
- 1 frukt eller 2 dl juice

"NÄRINGSBOMB"

- Två-tre valfria frukter, en näve bär, en näve valfria nötter/frön
- 1-2 ägg

LÄTTARE FRUKOST VID MORGONTRÄNING

Alt 1.

- 2 dl mjölk blandat med 1½ dl blåbärssoppa
- 1 banan

Alt 2.

- 1 glas nyponsoppa
- 1 smörgås med mjukost och paprika

näringsämnen din kropp behöver. Den ger en långvarig mättnadskänsla och en låg och jämn blodsockernivå. Har du tidig morgonträning kan det vara svårt att äta en hel frukost före träningen. Välj då ett lätt morgonmål som frukt eller en smörgås med dryck för att höja blodsockernivån inför morgonpasset. Hoppas du över detta mål blir inte träningen lika effektiv. Efter träningen äts en riktig frukost eller ett rejält återhämtningsmål.

Lunch och middag räknas till dagens huvudmåltider och bör därför vara lite mer energirika och det kan vara både varm och kall mat. Försök att variera dina måltider så mycket som möjligt för att du ska få i dig av alla viktiga näringsämnen som finns i maten. En bra hjälp för att komponera en välbalanserad måltid är tallriksmodellen. Drick vatten eller mjölk till maten, ät gärna en frukt som efterrätt och om du tränar mycket kan du komplettera

måltiderna med en eller flera brödskivor för att öka kolhydratinnehållet i måltiden.

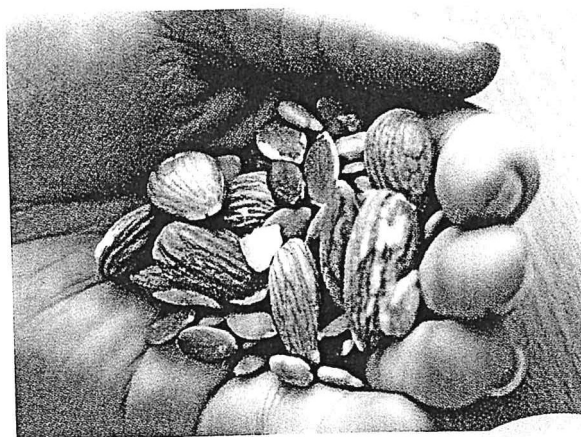
Förslag på några snabba och bra luncher eller middagar:

Potatissallad med grillad kyckling,
råkostsallad med avokado samt en
banan

Pasta med färdig tomatsås på burk och
tärnad skinka eller tonfisk på burk, toppat
med ett päron

Mellanmål är viktiga som komplement till huvudmåltiderna och kan för en idrottare med ett högt energibehov vara det som avgör om han/hon kommer i energibalans. Antal mellanmål och när du planerar in dem under dagen anpassas efter skola och träningspass. Mellanmål kan se ut på många olika sätt och det är alldeles för lätt att få i sig en energirik men näringsfattig måltid genom att välja godis, läsk och kaffebröd. Detta är dock inte ett bra val eftersom risken finns att du inte får i dig tillräckligt av de livsviktiga näringsämnena utan bara tomma kalorier och ett

svängande blodsocker. För många kan ett bra mellanmål bestå av en frukt men för en idrottare behövs det ett "matigare" mellanmål för att hålla blodsockret på en jämn nivå fram till träning eller nästa måltid.



Förslag på några olika mellanmål:

1-2 frukter samt 1 liten näve nötter/frön

Energibollar, se recept

Kalla pannkakor med keso och sylt

Risifruitti och frukt

Ostkaka med 1 skivad banan och grov smörgås

Smoothie med grov smörgås

Gröt eller müsli med smörgås

Kokt ägg och 1-2 frukter

Återhämtningmåltid är den måltid som ska intas så snabbt som möjligt efter avslutat tränings- eller tävlingspass. Återhämtningens måltiden är speciellt viktig för dig som ska träna eller tävla igen inom 24 timmar. För att få en så snabb återhämtning som möjligt är det bra att återhämtningens måltiden innehåller både snabba kolhydrater och protein. Glöm inte bort att du också måste äta en riktig måltid efter träning, helst inom 2 timmar.

Förslag på enkla återhämtningsmåltider att ta med sig i träningsväskan:

Mjök (i termos) och banan eller russin
Smoothie (i termos)
Drickyoghurt

Kvällsmål ger en bra påfyllning av energi i form av kolhydrater. Musklerna behöver fyllas med glykogen efter dagens träning eller tävling och förberedas inför nästa dags aktiviteter. Storleken på kvällsmålet får du anpassa efter det totala energibehovet. Ett kvällsmål ska vara lättlagat och kan se ut som en frukost med gröt eller müsli, yog-

hurt, bröd, pålägg, grönsak och en frukt. Vissa personer kan uppleva sömnsvärigheter om man äter för sent på kvällen. Testa dig fram till vad som passar just dig.

Förslag på kvällsmål:

Fil/yoghurt med müsli och skivad frukt

Gröt med skivad frukt och mjök

Varma smörgåsar

Fruktsallad på till exempel päron, banan,

apelsin och gojibär med keso

Soppa med smörgås

Risgrynspudding med skivad banan

LIVSMEDELSVAL

Variation gör att det är roligare att laga och äta mat. Dessutom är det lättare att följa näringsrekommendationerna på ett naturligt sätt om du äter varierat och allsidigt. För att göra det enkelt att snabbt få mat på bordet måste det vara välfyllt i skafferiet, kylskåpet och frysen. Det är bra att planera i förväg vad som ska tillagas och handla hem livsmedel att ha i reserv – kanske lägga upp ett lager av varor som går att förvara under en längre tid. När du

lagar mat kan du med fördel laga fler portioner än vad som går åt och frysa in i portionsförpackningar. Vet du att du kommer hem sent efter en träning är det bra att ha färdiga matlådor i kylan/frysen som kan tas fram och värmas i mikron.

BRA LIVSMEDEL ATT HA HEMMA

ISKAFFERIET: Havregryn, müsli, knäckebröd, fullkornskex, pasta, ris, quinoa, couscous, bulgurvete, torkad frukt, vetemjöl, potatis-

mjöl, kryddor, nötter, mandel, massor av örtekryddor, gul lök, potatis och morötter. Konserver: tomatkross, majs, champinjoner, musslor, tonfisk, bönor, kikärtor, vita bönor i tomatsås, soppor och fiskbullar i sås, färsk frukt samt grönsaker.

I KYLEN: Mjölk, juice, fil/yoghurt, smör, makrill i tomatsås, sardiner, kaviar, ost, ägg, påläggsskinka, kinesisk soja, vinäger, ketchup, senap, messmör, smörgåsmargarin,



ÖVNING Min Personliga Handlingsplan, i 3 steg.

Steg 1: Skriv ner 5 förändringar du kan göra för att förbättra ditt matintag!

.....

.....

.....

.....

.....

Steg 2: Rangordna dina 5 förändringar från 1-5, där 1 är den viktigaste förändringen för dig!

Steg 3: Du har nu satt upp 5 mål för bättre matvanor. Utifrån din rangordning är nr 1 det du ska börja arbeta med. Vid all beteendeförändring är det viktigt att inte göra alla förändringar på en gång, utan man bör börja med en förändring i taget innan man går vidare med nästa. På det sättet blir det lättare att lyckas att nå upp till sina mål.

Lycka till!

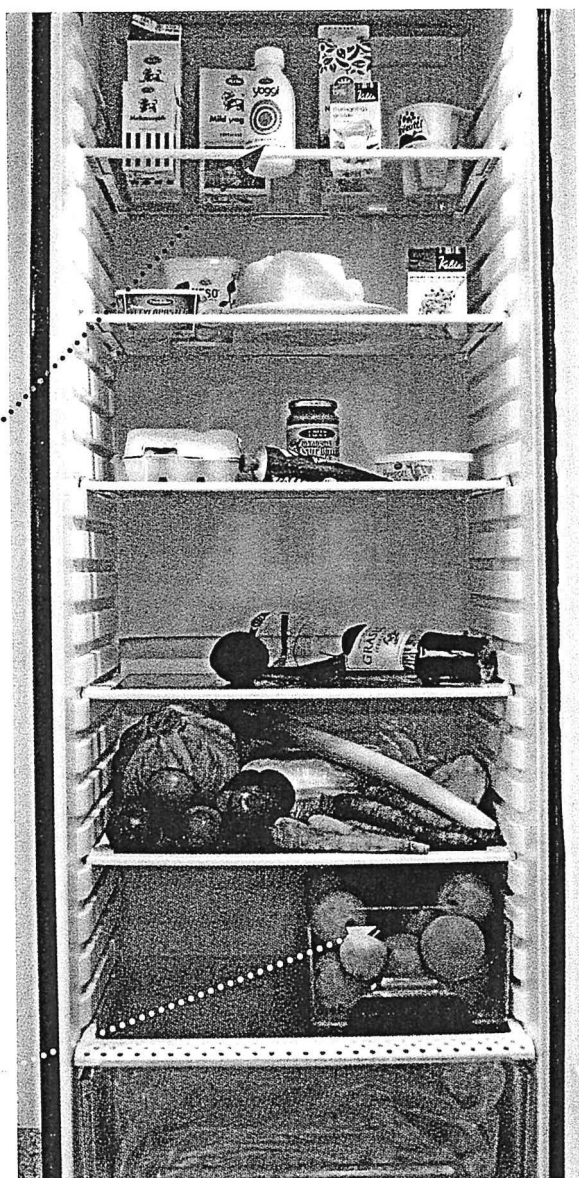
rapsoolja, olivolja, jordnötssmör, tomat och paprika.

I FRYSEN: Bröd, grönsaker, (till exempel wokblandningar, ärtor, majs paprikablandning, spenat, blomkål och broccoli), räkor, köttbullar, fiskblock, portionsbitar av lax, kycklingfilé, bär, hemlagad mat fryst i portionsförpackningar.

BRA
ATERHÄMTNING



SNABB EFTERMÄL



MELLANMÅL

MÜSLI

200 g Fullkornsflingor
200 g Dinkelflingor
200 g Havregryn
100 g Rågflingor
60 g Vetegroddar
100 g Russin
100 g Aprikoser
100 g Katrinplommon
70 g Hasselnöt
60 g Cashewnöt
45 g Pumpafrön
40 g Mandel

Rosta grynen (ej fullkornsflingorna) i 5 minuter på 200 grader.

Ta ut plåten och rör om. Tillsätt nötterna och rosta i ytterligare 10 minuter.

Ta ut plåten. Rör om och tillsätt frukten samt fullkornsflingorna. Förvaras i tätstutande burk.



MÜSLI BARS, ca 20 st

600 g müsli
150 g smör
2 dl pumpafrön
2 dl solrosfrön
1 dl kokosflingor
3 msk flytande honung
2 dl russin
6 ägg

Sätt ugnen på 180–200 grader. Häll müslin i en skål. Smält smöret i en kastrull och häll det

smälta smöret över müslin. Tillsätt fröna, kokos, russin och honung. Knäck i äggen och blanda om ordentligt. Lägg bakplåts-papper i en avlång bakform. Häll blandningen i formen och grädda i ugnen i ca 20 minuter. Låt svalna något och skär i bitar.

Müslibarsen kan förvaras i kylskåp ca 1 vecka.



ENERGIBOLLAR, ca 20 st

50 g smör
4 msk kakao
1 dl finhackade nötter (ex. mandel, val-
nötter)
 $\frac{1}{2}$ dl kokos
1 dl pumpafrön
 $\frac{1}{2}$ dl solrosfrön
 $1\frac{1}{2}$ dl russin eller dadlar
 $\frac{1}{2}$ dl Gojibär

2 dl havregryn
2–3 msk flytande honung
2 msk kallt kaffe
Kokosflingor att rulla i

Mixa allt i matberedare, rulla till bollar
och doppa i kokos.
Energibollarna kan förvaras i kylskåp ca
1 vecka eller frysas.

RECIPE

SMOOTHIE, 1 portion

1 dl frysta bär (hallon,
jordgubbar, blåbär, björn-
bär)

½–1 banan (ananas,
mango, melon)

1 msk flytande honung

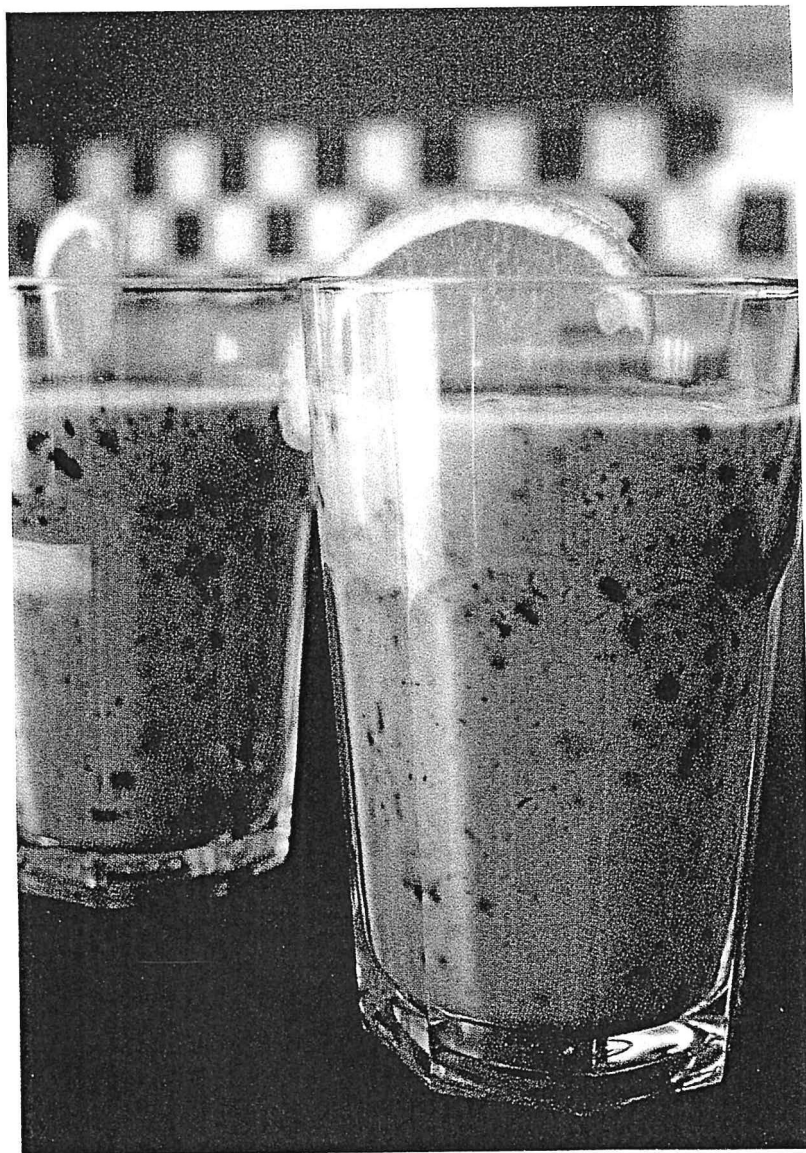
1 dl vaniljyoghurt

1 dl mjölk

Mixa de otinade bären,
honungen, yoghurten och
mjölken tills allt är blan-
dat. Häll upp i glas.

Andra saker man kan ha i:
Byt mjölk mot havre- eller
sojadryck.

Förstärk med havregryn.
Tänk då på att ha lite extra
mjölk/dryck i.



MANNAGRYNSPUDDING, 4 portioner

1 eller 2 uppvispade ägg
2 msk socker
2 rivna bittermandlar, eller 1 dl russin
4 portioner mannagrynsgröt

Koka mannagrynsgröt till 4 portioner (se mannagrynsgröt). Rör ner ägg och socker. Smaksätt med bittermandel eller russin. Häll blandningen i en smord ugnssäker form. Grädda i 200 grader ca 30-40 minuter. Serveras något avsvälnad med valfria bär som mixats med lite honung.

RISGRYNSPUDDING, 4 portioner

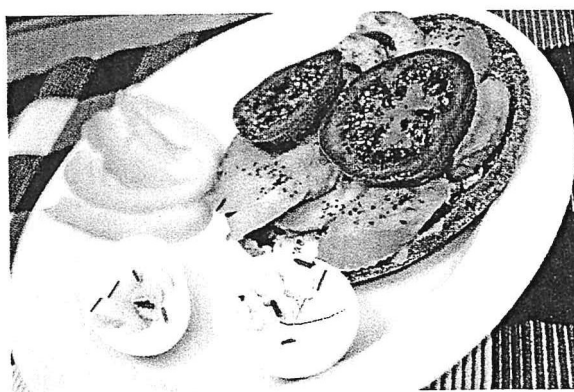
½ dl grötris
1 dl vatten
1 krm salt
2½ dl mjölk
3 ägg
2 msk socker

Häll grötris, vatten och salt i en kastrull. Koka upp och låt koka på svag värme under lock i ca 10 minuter. Tillsätt mjölken och rör om. Koka upp igen och låt koka

på svag värme ca 40 minuter. Sätt ugnen på 175°. Tag gröten från värmen och låt svalna något.

Vispa ägg och socker poröst och rör ner i gröten.

Slå upp massan i smord ugnform och grädda i ugnen ca 25-30 minuter. Serveras något avsvälnad med valfria bär som mixats med lite honung.



MACKA 1, 1 portion

Skiva upp en ½ avokado och lägg på en grov brödskiva (till exempel Rund o God). Lägg på tunna tomatskivor. Krydda med citronpeppar och örtsalt.

RECIPE

MACKA 2, 1 portion

Blanda ca 2 tsk stark tacosås eller chili-krydda med en halv burk makrill i tomat-sås.

Bred ut en sträng på ett mjukt tunnbröd.

Skiva över en halv banan.

Rulla ihop!

MACKA 3, 1 portion

Grovt rågbröd i tunna skivor

Ljus senap

Fint strimlad purjolök eller rikligt med

finskuren gräslök

Tunna skivor rökt skinka

Skivade tomater

Svartpeppar

Bred ett tunt lager senap på brödsnivorna

Strö över purjolök eller gräslök

Lägg på skinkskivor och tomatkivor

Lägg ihop till dubbla smörgåsar

Lägg skurna grönsaker (till exempel gurkbitar, rädisor, paprikastrimlor, morotsstavar) i en burk och ät till smörgåsarna.



MACKA 4, 1 portion

Grovt rågbröd i tunna skivor

1–2 dl Keso

2–3 msk Kalles Kaviar

1–2 Kokta hackade ägg

Lite hackad gräslök eller finhackad röd lök

Blanda alla ingredienser till en fast röra

Bred äggröran på hälften av brödsnivorna

Lägg den andra brödsnivon ovanpå till

dubbla smörgåsar

LUNCH ELLER MIDDAG

GRÖNA PANNKAKOR, 2–4 portioner

2½ dl fryst hackad spenat

2 dl dinkelmjöl

1½ dl vetemjöl

½–1 dl havregryn

2 tsk salt

5 dl mjölk

4 ägg

Smör eller rapsolja att steka i

Tina spenaten på spisen eller i mikron. Blanda mjöl, salt och havregryn med hälften av mjölken. Tillsätt äggen, spenaten och resten av mjölken. Hetta upp smör eller rapsolja i en stekpanna och häll i ca 1 dl av smeten. Vänd efter några minuter när den fått färg. Servera de färdiga pannkakorna med sylt och keso.



PASTA OCH TOMATSÅS, 4 portioner

4 portioner spaghetti

1 gul lök

½ paprika

1 burk krossade tomater

Smör att steka i

Riven ost

Koka pastan. Skala och hacka löken, hacka paprikan. Fräs grönsakerna i smör i en kastull. Häll på de krossade tomaterna. Låt såsen koka 5–10 minuter. Smaka av med salt, peppar och valfri örterkrydda. Servera såsen till pastan med riven ost.



THAIGRYTA MED LAX OCH RÄKOR,

4 portioner

6 dl Kelda thaisoppa

1 purjolök

1 morot

1 paprika

300 g laxfilé och/eller vit fisk

100 g skalade räkor

4 portioner ris

Koka först riset. Koka upp soppan i en vid gryta. Strimla purjolöken, morot, paprika. Skär fisken i stora bitar. Lägg i alla ingredienser i soppan och låt det sjuda på svag värme ca 5 min. Lägg i räkorna på slutet. Smaka av med salt och svartpeppar. Servera med riset.

LAX I UGN, 4 portioner

4 laxfileér

2 dl lätt creme fraiche

1 paprika röd eller gul

25 g nötter

Lägg laxen i en smord form och krydda med salt och peppar. Bred creme fraichen över laxen. Finhacka paprikan och grovhacka nöterna och strö över laxen. Tillaga mitt i ugnen i 200 grader i ca 15 minuter. Servera med ris eller potatis.

SKEPPARGRYTA, 4 portioner

2 msk margarin eller smör

400 g torsk eller annan vit fisk

1 tsk aromat

2 krm citronpeppar

1 tomat i skivor

2 msk dill

2 dl matlagningsgrädde

Smält margarinet i en kastrull eller gryta eller stekpanna.

Skär fisken i 2 cm tjocka skivor.

Lägg ner fisken i grytan. Låt den steka någon minut på ena sidan. Vänd fisken och

krydda. Lägg på tomatskivorna på fisken och strö på dillen.

Häll över grädden och låta koka försiktigt i 6–8 minuter. Rör försiktigt någon gång. Servera grytan med kokt potatis eller kokt ris.

TONFISK/SKINKA OCH TOMATSÅS,

4 portioner

4 portioner spaghetti

1 gul lök

Smör

2 burkar tonfisk i vatten, à 185 g eller

300 g skinka

2 ½ dl Kelda tomatsås

Koka pastan. Skala och hacka löken. Fräs den i smör i en kastull. Häll av vattnet från tonfisk. Lägg den i kastrullen och häll på tomatsåsen. Låt såsen koka ca 1 min. Servera såsen till pastan.

TONFISK/SKINKA OCH OSTSÅS,

4 portioner

4 portioner pasta, till exempel penne

250 g broccolibuketter

½ purjolök

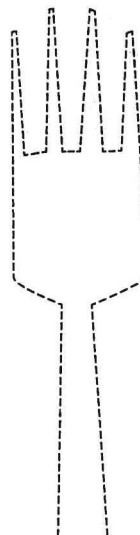
Smör/rapsolja

2 burkar tonfisk i vatten, à 185 g eller

300 g skinka

2 ½ dl Kelda ostsås

Koka pastan och lägg i broccolin när det återstår ca 3 min av koktiden. Strimla och fräs purjolöken i smör/rapsolja i en kastrull. Häll av vattnet från tonfisk. Lägg den i kastrullen och häll på ostsåsen. Låt koka ca 1 min. Servera såsen till pastan.



BÄRCHEESECAKE, 4 portioner

250 g djupfrysta hallon & blåbär

2 dl Kesella vanilj

3 Havrekex

Tina bären något. Lägg dem i 4 små glas och täck med Kesella. Krossa kexen och strö dem över.

BÄRGLASS, 4 portioner

250 g mager kesella

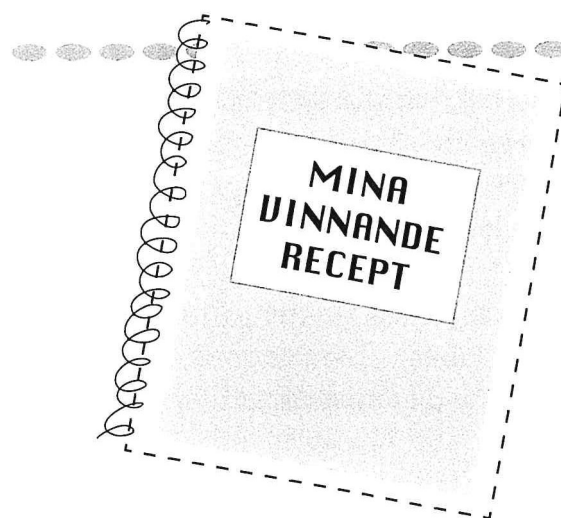
250 g djupfrysta bär

Flytande honung

Blanda de djupfrysta bären med kesellan i en matberedare. Smaka av med flytande honung.

ÖVNING

Gör din egen receptsamling. Skriv ner dina favoritrecept i en bok eller en dator. Dela med dig och byt recept med dina träningskompisar.



FÖR DIG SOM VILL LÄSA MER:

Adamsson V & Gahn E. Vardagsmat – rätt enkelt. SISU Idrottsböcker. Stockholm (2004)

Broholmer M, Karlsson P & Leijding T. Ät bäst – Kost, idrott & hälsoutveckling. SISU Idrottsböcker. Stockholm (2001).

Jeukendrup A & Gleeson M. Idrottsnutrition för bättre prestation. SISU Idrottsböcker. Stockholm (2007).

Kenttä G & Svensson M. Idrottarens återhämningsbok. SISU Idrottsböcker. Stockholm (2008).

Sundin A. Idrottarnas kostbok. SISU Idrottsböcker. Stockholm (2009).

För dig som idrottar är det lika viktigt att äta rätt som att träna rätt. I detta häfte lär du dig hur mat i kroppen fungerar och varför det är bra att äta olika sorters mat. Du får också massor av bra tips på vad du kan äta före, under och efter träning och tävling. För att du själv ska kunna ta ansvar för vad du äter finns ett antal enkla, nyttiga och smarriga recept till din hjälp.

Lycka till med träning och att äta rätt!


Idrottsböcker

DIN IDROTTSBOKHANDEL PÅ NÄTET
www.sisuidrottsbocker.se

ISBN 978-91-86323-04-2



9 789186 323042

