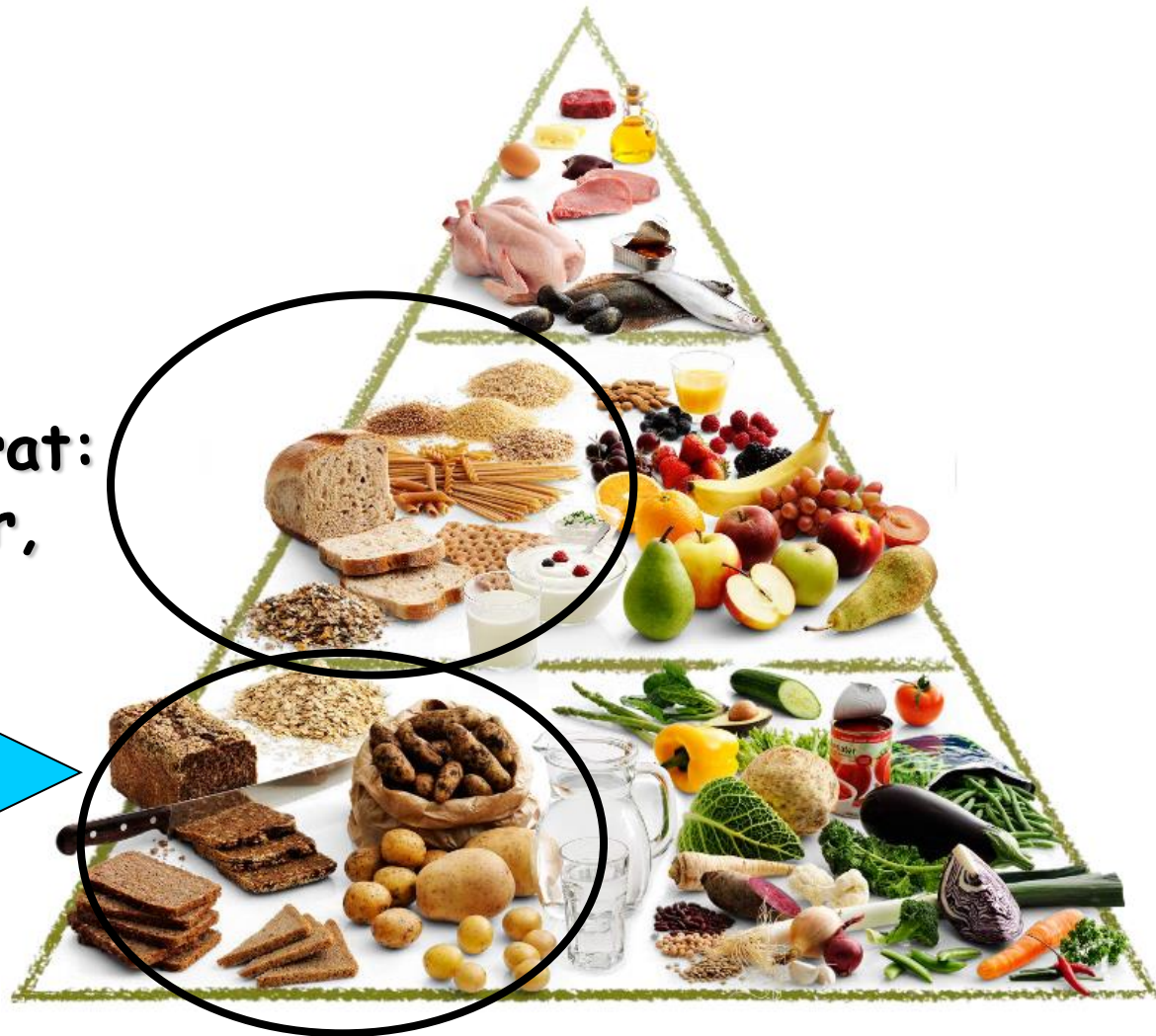
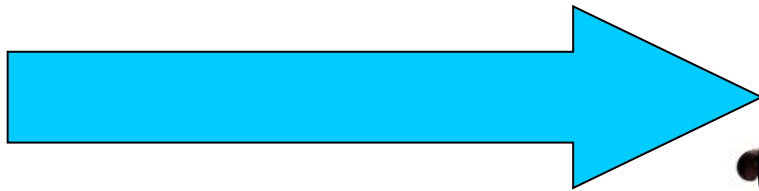


Kulhydrat: God energi i forhold til svømning

Gode kilder til kulhydrat:
pasta, ris, kartofler,
brød, gryn...



Tallerken-modellen når du træner hårdt 1,5 time eller mere pr. dag



- $\frac{1}{2}$ af din tallerken skal være fyldt op med, pasta, ris, kartofler, brød, bulgur og lign...
- $\frac{1}{4}$ af din tallerken skal være fyldt op med grøntsager
- $\frac{1}{4}$ af din tallerken skal være fyldt op med kød, fisk, fjerkræ, bælgrugter - og evt. lidt sauce og dressing

Tallerken-modellen

hvis du træner < 1½ time dagligt



- 2/5 af din tallerken skal være fyldt op med, pasta, ris, kartofler, brød, bulgur og lign...
- 2/5 af din tallerken skal være fyldt op med grøntsager
- 1/5 af din tallerken skal være fyldt op med kød, fisk, fjerkræ, bælgrugter - og evt. lidt sauce og dressing

Måltidsrytme

- Spis 3 hovedmåltider og 2-3 mellemmåltider!
- Spis ca. hver $2\frac{1}{2}$ time...
- Og husk også et restitutionismåltid efter træning

Dagkost på 12.000 kJ



20.000 kJ...

TEAM DANMARK
2011



Hjerteforeningens indkøbsguide

Anbefalet indhold pr. 100 g af varen

	Kostfibre	Fedt
Hvedebrød	mindst 5 g	højst 7 g
Rugbrød	mindst 8 g	højst 7 g
Morgenmadsprodukter	mindst 8 g	højst 7 g
Mælk og surmælksprodukter		højst 0,7 g
Ost		højst 18 g/30+
Kød og pålæg		højst 10 g
Fisk (uden panering)		ingen øvre grænse
Færdigretter, frosne kartoffelprodukter		højst 5 g
Dressinger, saucer, pålægssalater		højst 5 g

SE OGSÅ WWW.HJERTEFORENINGEN.DK

Køb ind efter
nøglehulsmærket



Team Danmarks indkøbsguide

ANBEFALET INDHOLD PR. 100 G/ML AF VAREN

HVEDEBRØD

MORGENMADSPRODUKTER

MÆLKE- OG SURMÆLKSPRODUKTER

OST

KØD OG PÅLÆG

FÆRDIGRETTER, FROSNE KARTOFFELPRODUKTER

DRESSINGER, SAUCER, PÅLÆGSSALATER

ENERGI- OG PROTEINBAR

SPORTSDRIK, BLANDET

SUKKER:

HØJST 13 G

4-8 G

FEDT:

HØJST 7 G

HØJST 7 G

HØJST 0,7 G

HØJST 18 G/30+

HØJST 10 G

HØJST 5 G

HØJST 5 G

HØJST 10 G

TEAM DANMARK

Husk sammensatte måltider!

F.eks:

- Rugbrød + skinke + grøntsager...
- Kohberg aktiv bolle + frugt
- Havregryn + mælk + juice...
- Grovbolle + ost + frugt...
- Pølsehorn + frugt...
- Ris + kylling + grøntsager...
- Pasta + kødsovs + grøntsager...



Husk mad og drikke før træning

- Et større måltid 3-4 timer før træning.
- Et mellemmåltid 1-2 timer før.

F.eks.:

- Frokost kl. 11.40
- Mellemmåltid kl. 13.50
- Mellemmåltid kl. 15.00



Husk at få væske ind under træning

- Når du træner < 1 time = drik vand
- Når du træner > 1 time = drik tynd* sød saftevand eller sportsdrik (4-8 % sukker)

(* ≈ 5 % sukker dvs. halvt så meget saft pr. liter som producenten anbefaler)



Restitutionsmåltid

Indtages hurtigst muligt efter endt træning

- 0,5-1 g kulhydrat pr. kg kropsvægt
- 0,25 g protein pr. kg. Kropsvægt (10-20 g)

*Fx 1 stor lys bolle med syltetøj og
cacaoskummetmælk*

*Eller 1 pakke Fruit Biscuits fra Netto og
cacaoskummetmælk*

Spis et hovedmåltid, efter tallerkenmodellen 1-2
timer efter endt træning



Restitutionsmåltid

F.eks.:



Forslag til måltidssammensætning

Træning fx 6-7.30/8

Kl. 5:20 grovboller med ost og syltetøj. juice

Under træning
kl. 7:30 sportsdrik/tynd sød saft
lyst brød med ost og cacaoskummetmælk

Kl. 9:30 pølsehorn, frugt

Kl. 12:00 rugbrød med magert pålæg. grøntsager

Kl. 14:00 Grovbolle med pålæg

Kl. 16:00 skyr med mysli

Kl. 19:00 Aftensmad efter tallerkenmodellen

Sen aften? Grovbrød med syltetøj



Forslag til måltidssammensætning

Træning 17-20.

Kl. 7.00 *Havregryn med mælk og rosiner. juice*

Kl. 9:30 *Groft brød med magert pålæg, frugt, grønt*

Kl. 12:00 *pastasalat.*

Kl. 14:00 *grovbrød med magert pålæg*

Kl 16:00 *tidlig aftensmad/rester*

*Under træning kl. 20:10 sportsdrik/tynd sød saft
lyst brød med kødpålæg og cacaoskummetmælk*



Forslag til måltidssammensætning

Træning fx 6-7.30/8.v. 17.15-20.

Kl. 5:00 grovboller med ost og syltetøj. juice

Under træning sportsdrik/tynd sød saft
Lige efter lyst brød med nutella og cacaoskummetmælk

Kl. 9:30 yoghurt med myslitop

Kl. 12:00 Grovboller med magert pålæg. grøntsager

Kl. 14:00 Pizzasnegle. Frugt

Kl. 15:30 Grovbrød med pålæg

Under træning sportsdrik/tynd sød saft
Evt efter dryland: fruit biscuits
KL. 20:00 Frugtstænger. Sports Kakao

Kl. 20:45 Aftensmad efter tallerkenmodellen



Forslag til måltidssammensætning

Træning fx 14-17

Kl. 9:00 *Grovboller med ost. Æg. juice*

Kl. 12:00 Grovboller med magert pålæg. grøntsager

Lige inden træning: brød med figenpålæg

Under træning sportsdrik/tynd sød soft

kl. 17:10 Lys brød med og cacaoskummetmælk

Kl 19:00 Aftensmad efter tallerkenmodellen

Kl. 21:00 Brød med syltetøj. mælk



Dage med stævne

- Sørg for at planlægge din mad der matcher din stævnedag
 - Lav en madpakke hjemmefra!
 - Spis en god portion morgenmad
 - Små-spis! Heller mange små måltider end få store...
 - Prioriter kulhydrater som påvirker blodsukkeret hurtigt lige efter du har præsteret!
 - Spis aftensmad efter tallerkenmodellen
 - og drik vand til!
-
- **Hvad er fx godt at have med i madpakken:**
 - Rugbrødsklapsammen med fx magert pålæg, ost, figenpålæg, banan
 - Små (grov)sandwich, rugfler, mysliboller,...
 - frugt, grønt
 - Fedtfattige mælkeprodukter - fx yoghurt med drys
 - Fedtfattige kiks, Frugtstænger, knækbrød...
 - Tynd saftevand, sportsdrik

Beregn dit energibehov

- Individuelt! afhænger af køn, alder, vægt, højde, træningsmængde og aktiviteter ud over træning.
- Udregn dit energibehov på www.teamdanmark.dk og find dagkostforslag der svarer til:

The screenshot shows a web browser window titled "Team Danmark - Calculator-page - Windows Internet Explorer". The address bar shows the URL "http://www.teamdanmark.dk/Eksperter/Sportsernaering/Calculator-page.aspx". The page content includes a navigation bar with "TEAM DANMARK" and "LOGIN >". Below this are links for "ATLETER", "EKSPERTER", and "FOKUSOMRÅDER". A dropdown menu labeled "ENERGIBEREKNER" is open, showing the main heading "BEREGN DIT ENERGIBEHOV". Underneath, it says "MIT BASALSTOFSKIFTE (BMR)". There are three input fields: "Din vægt / Skriv i kg", "Din højde / Skriv i cm", and a dropdown menu for "Drenge 11-18 år". At the bottom, the result "0 KJ" is displayed. The Windows taskbar at the bottom shows the Start button and several open applications, including Google Chrome and Team Danmark.