

DAGKOSTFORSLAG

12.000 KJ	
MORGENMAD	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portion havregryn (1.5 dl / 45 g) / 1 portion cornflakes (1.5 dl / 45 g) • 1 spsk. rosiner eller 2 tsk. sukker • Skummet-, mini- eller letmælk (2½ dl) • 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt mager ost (25 g) • Juice (2 dl) • Vand
FORMIDDAG	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt magert pålæg (10 g) • Vand
FROKOST	<ul style="list-style-type: none"> • 2 skiver rugbrød (100 g) med skrabet plantemargarine • Magert kødpålæg eller fisk (70 g) – vælg gerne den fede fisk • Grøntsager (ca. 100 g). Fx 1 gulerod og lidt peberfrugt og agurk • Vand
EFTERMIDDAG (1-2 TIMER FØR TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine og magert kødpålæg eller mager ost (30 g) • Skummetmælk (2½ dl) • 1 stk. frugt • Vand
UNDER TRÆNING	<ul style="list-style-type: none"> • 1 liter tynd saftvand / sportsdrik (4%-8 % = 40-80 g kulhydrat pr. liter vand)
RESTITUTION (INDENFOR 30 MIN. EFTER TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> • 1 bolle/brød (80 g) med magert kødpålæg eller mager ost (40 g) • 1 banan • Vand <p style="text-align: center;">~ 60 g kulhydrat. 15 g protein</p>
AFTEN	<ul style="list-style-type: none"> • Magert kød/ fisk/ fjerkræ (tilberedt vægt: 125 g. Rå vægt: 155 g) • 5 mellemstore kartofler (375 g) eller 3½ dl kogt ris/pasta (kogt vægt: 200 g. Rå vægt: 80 g) • Grøntsager (200 g) • 1 spsk rapsolie til stegning eller mager dressing / mager sovs (50 g) • Vand
SEN AFTEN	<ul style="list-style-type: none"> • 1½ skive knækbrød (15 g) med 1½ tsk marmelade

- Spis dagligt en multivitamin-mineral-tablet, der dækker 100% af ADT (Anbefalet Daligt Tilførsel). Check at der på deklarationen står ”100% ADT” ud for alle vitaminer og mineraler. Købes i supermarkedet eller på apoteket.

Energi: 12.100 kJ
Kulhydrat: 446 g (60 E%)
- Heraf tilsat sukker: 44 g (6 E%)
- Herunder kostfibre: 38 g
Protein: 127 g (17 E%)
Fedt: 74 g (23 E%)
Jern: 27 mg (180% af anbefalet daglig dosis for kvinder)
Kalk: 1278 mg (160 % af anbefalet daglig dosis)
C-vitamin: 420 mg (560 % af anbefalet daglig dosis)