

DAGKOSTFORSLAG

14.000 KJ	
MORGENMAD	<ul style="list-style-type: none"> • 1 portion havregryn (2 dl / 60 g) / 1 portion cornflakes (2 dl / 60 g) • 1 spsk. rosiner eller 2 tsk. sukker • Skummetmælk (3 dl) • 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt 2 tsk marmelade • Juice (2 dl) • Vand
FORMIDDAG	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt magert ost eller magert pålæg (25 g)
FROKOST	<ul style="list-style-type: none"> • 2½ skive rugbrød (125 g) med skrabet plantemargarine • Magert kødpålæg eller fisk (80 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"> • (Grov)brød (80 g) med skrabet plantemargarine og magert kødpålæg eller mager ost (25 g) • 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"> • 5 dl skummet- eller minimælk, 1 banan samt 40 g rosiner (de små æsker) • Vand <p style="text-align: center;">~ 80 g kulhydrat. 20 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 flüte (50 g) • 1 spsk rapsolie til stegning eller mager dressing / mager sovs (50 g) • Vand
SEN AFTEN	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skive grovbrød (40 g) med 2 tsk Nutella (10 g)

- 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: 14.118 kJ
Kulhydrat: 536 g (62 E%)
- Heraf tilsat sukker: 45 g (5 E%)
- Herunder kostfibre: 45 g
Protein: 140 g (17 E%)
Fedt: 83 g (22 E%)
Jern: 40 mg (267% af anbefalet daglig dosis for kvinder)
Kalk: 1912 mg (239 % af anbefalet daglig dosis)
C-vitamin: 404 mg (539 % af anbefalet daglig dosis)