

DAGKOSTFORSLAG

18.000 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 • 5 valnødder (15 g) • Skummetmælk (3 dl) • 1½ skive grovbrød (60 g) med skrabet plantemargarine samt 2 tsk marmelade • Juice (2 dl) • Vand
RESTITUTION (INDENFOR 30 MIN. EFTER TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> • Bolle/brød (120 g) med mager ost eller magert pålæg (50 g) samt 1 banan • Vand <p style="text-align: center;">~ 80 g kulhydrat. 20 g protein</p>
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 • 3 spsk mager dressing • 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt 1 tsk marmelade • Vand
EFTERMIDDAG (1-2 TIMER FØR TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> • 2 skiver brød (80 g) med skrabet plantemargarine og magert kødpålæg eller mager ost (25 g) • 1 stykke 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 kakaoskummetmælk 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) • 8 mellemstore kartofler (600 g) eller 6 dl kogt ris/pasta (kogt vægt: 350 g. Rå vægt: 140 g) • Grøntsager (200 g) • Mager sovs/ dressing (50 g) • 1 flüte (50 g) • 1 spsk rapsolie til stegning • Vand
SEN AFTEN	<ul style="list-style-type: none"> • 1 skive grovbrød (40 g) med 2 tsk Nutella (10 g) samt • 1 stykke frugt

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

Energi: 18.110 kJ

Kulhydrat: 692 g (63 E%)

- Heraf tilsat sukker: 72 g (7 E%)

- Herunder kostfibre: 54 g

Protein: 170 g (16 E%)

Fedt: 107 g (22 E%)

Jern: 23 mg (192% af anbefalet daglig dosis for mænd)

Kalk: 2291 mg (286% af anbefalet daglig dosis)

C-vitamin: 466 mg (621 % af anbefalet daglig dosis)