

**DAGKOSTFORSLAG**

<b>20.000 KJ</b>	
<b>MORGENMAD</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 portion havregryn (2 dl / 60 g) / 1 portion cornflakes (2 dl / 60 g)</li> <li>• 1 spsk. rosiner eller 2 tsk. sukker</li> <li>• 7-8 valnødder (20 g)</li> <li>• Skummetmælk (3 dl)</li> <li>• 1 skive franskbrød (40 g) samt 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt mager ost (25 g) og 1 tsk marmelade</li> <li>• Juice (2 dl)</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>UNDER TRÆNING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 liter tynd saftvand / sportsdrik (4%-8 % = 40-80 g kulhydrat pr. liter vand)</li> </ul>
<b>RESTITUTION</b> (INDENFOR 30 MIN. EFTER TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bolle/brød (120 g) med magert ost eller magert pålæg (50 g) samt 1 banan</li> <li>• Vand</li> </ul> <p style="text-align: center;">~ 80 g kulhydrat. 20 g protein</p>
<b>FROKOST</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2½ skive rugbrød (125 g) med skrabet plantemargarine</li> <li>• Magert kødpålæg eller fisk (80 g) – vælg gerne den fede fisk</li> <li>• Grøntsager (ca. 100 g). Fx 1 gulerod og lidt peberfrugt og agurk</li> <li>• 3 spsk mager dressing</li> <li>• 1 skive grovbrød (40 g) med skrabet plantemargarine samt 1 tsk marmelade</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>EFTERMIDDAG</b> (1-2 TIMER FØR TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 skiver brød (80 g) med skrabet plantemargarine og magert kødpålæg (20 g) samt mager ost (20 g)</li> <li>• 1 stykke skærekage (50 g)</li> <li>• Vand</li> </ul>
<b>UNDER TRÆNING</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 liter tynd saftvand / sportsdrik (4%-8 % = 40-80 g kulhydrat pr. liter vand)</li> </ul>
<b>RESTITUTION</b> (INDENFOR 30 MIN. EFTER TRÆNING)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 5 dl kakaoskummetmælk samt 40 g rosiner (de små æsker)</li> <li>• Vand</li> </ul> <p style="text-align: center;">~ 80 g kulhydrat. 20 g protein</p>
<b>AFTEN</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Magert kød/ fisk/ fjerkræ (tilberedt vægt: 125 g. Rå vægt: 155 g)</li> <li>• 8 mellemstore kartofler (600 g) eller 6 dl kogt ris/pasta (kogt vægt: 350 g. Rå vægt: 140 g)</li> <li>• Grøntsager (200 g)</li> <li>• Mager sovs/ dressing (50 g)</li> <li>• 1 flüte (50 g)</li> <li>• 1 spsk rapsolie til stegning</li> <li>• Vand</li> </ul>

SEN AFTEN	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1 skive grovbrød (40 g) med 2 tsk Nutella (10 g)</li></ul>
-----------	--



- 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: 20.190 kJ

Kulhydrat: 769 g (62 E%)

- Heraf tilsat sukker: 99 g (8 E%)

- Herunder kostfibre: 49 g

Protein: 180 g (15 E%)

Fedt: 123 g (23 E%)

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

Kalk: 2235 mg (279% af anbefalet daglig dosis)

C-vitamin: 472 mg (629 % af anbefalet daglig dosis)