

Vidste du at...



DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE PÅ 65 KG DER ER MODERAT FYSISK AKTIV



MORGENMAD

1782 kJ = 426 kcal
14 g protein
60 g kulhydrat

Nødvendigheden af at spise morgenmad er fortsat uvis. Men det ser ud til at være positivt for muskelopbygning og for vedligeholdelse af musklerne at fordele indtag af protein over dagen.



MELLEMMÅLTID

1196 kJ = 286 kcal
8 g protein
34 g kulhydrat

Dagskostforslaget viser en jævn fordeling af protein hen over de forskellige måltider. Så længe der indtages protein nok i løbet af dagen, er der ikke evidens for det såkaldte 'window of opportunity' efter endt træning.



FROKOST

1940 kJ = 464 kcal
32 g protein
43 g kulhydrat

Kulhydrat er musklernes favoritbrændstof, når der skal arbejdes med høj intensitet. Jo flere timer der trænes ved moderat til høj intensitet, desto flere kulhydrater bør der indtages per dag for at fastholde træningskvaliteten. Ekstra protein anbefales til at vedligeholde/fremme opbygning af muskelmasse.



MELLEMMÅLTID

1176 kJ = 281 kcal
18 g protein
37 g kulhydrat

Det lader ikke til at være afgørende, hvornår på døgnet du spiser måltider, det er den samlede mængde af energi du spiser, der har betydning for, om du er i positiv, neutral eller negativ energibalancet. Dagskostforslaget her er energibalanceret for målgruppen.



AFTENSMAD

2369 kJ = 566 kcal
33 g protein
53 g kulhydrat

Det er vigtigt at drikke nok vand, når man træner og taber væske ved at svede. Du kan sætte smag til din vand med citron, agurk eller krydderurter som citronmelisse og mynte. Suppler gerne med andre drikkevarer som mælk, kaffe og te.

Når du dyrker sport og træner kroppen, har den brug for de rigtige næringsstoffer til at kunne yde sit bedste og til at restituere efter træning. Hvis du træner for at holde dig i form eller dyrker sport og idræt på motionsplan, er det bedste for kroppen at spise efter De officielle Kostråd. På den måde får kroppen den energi og de næringsstoffer, den har brug for til at kunne yde sit bedste.

Dagskostforslaget lever op til De officielle Kostråd og bidrager med en passende mængde næringsstoffer og energi til en kvinde på 65 kg, der er moderat fysisk aktiv, svarende til en PAL på 1,6, dvs. 30 minutters aktivitet dagligt med moderat til høj intensitet, fx cykling, ketcher-sport, svømning og gåture. Beregninger tager udgangspunkt i Nordiske Næringsstofanbefalinger 2012.

Vidste du at...



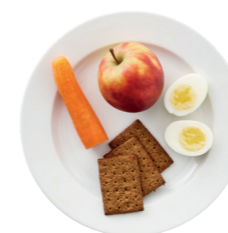
FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER MED FØDEVARER OG PROTEINPRODUKTER

PROTEIN I KOSTEN

Den danske befolkning får i gennemsnit tilstrækkeligt protein. Udover at bidrage med protein tilfører sammensatte måltider bl.a. kulhydrat, kostfibre, vitaminer og mineraler, som er vigtige for optimal ydeevne for kroppen.

Nedenfor findes en række forslag til mellemmåltider med en passende mængde protein til kvinder med en vægt på ca. 65 kg, der er moderat fysisk aktive, overfor en matchende mængde af gængse proteinprodukter.

MELLEMMÅLTID



1109 kJ = 265 kcal · 11 g protein

Ægge-mellemmåltid og proteinshake med æggehvideprotein

Æg indeholder mange næringsstoffer, som hovedsageligt findes i blommen. Æggehvide består af 10 % protein og 90 % vand. Proteinpulver kan være udvundet af æggehvide. Et mellemmåltid med hele æg giver dig mange forskellige næringsstoffer bl.a. D-vitamin, som mange har svært ved at få nok af.



1239 kJ = 296 kcal · 10 g protein

'Sødt' mellemmåltid og proteinbar

Et mellemmåltid med naturlig sødme er et billigere alternativ til en proteinbar. Det indeholder, udover protein, også andre vigtige næringsstoffer. Vær opmærksom på at nogle proteinbarer indeholder meget sukker, energi og protein.



1220 kJ = 292 kcal · 8 g protein

Plantebaseret mellemmåltid og proteinshake med plantebaseret protein

I dette plantebaserede mellemmåltid indgår både grøntsager og kornprodukter, der således bidrager med en bred palette af næringsstoffer. Et proteinprodukt udvundet af havre og ris har en lavere proteinkvalitet end et måltid sammensat af flere naturlige, plantebaserede kilder til protein.



913 kJ = 218 kcal · 11 g protein

Mellemmåltid med mælkeshake og proteinshake med valleprotein

Mejeriprodukter og valleprotein har en høj biotilgængelighed og proteinkvalitet. Høj biotilgængelighed betyder, at en stor procentdel af aminosyrerne optages i kroppen. Høj proteinkvalitet betyder, at alle livsnødvendige aminosyrer er indeholdt i fødevarer.



688 kJ = 164 kcal · 10 g protein

Mellemmåltid med oksekød og proteinshake med oksekødsprotein

Oksekød, grisekød, andre kødtyper og andre animalske fødevarer har både en høj proteinkvalitet og en høj biotilgængelighed. Vegetabiliske fødevarer har enkeltvis ikke samme proteinkvalitet og biotilgængelighed. De skal vælges og sammensættes rigtigt for at opnå samme resultat.

PROTEINPRODUKT



203 kJ = 48 kcal · 11 g protein



558 kJ = 133 kcal · 10 g protein



221 kJ = 53 kcal · 8 g protein



254 kJ = 61 kcal · 11 g protein



189 kJ = 45 kcal · 10 g protein

Mellemmåltiderne ovenfor bidrager med en passende mængde energi og protein i forhold til anbefalet mængde i mellemmåltider til en kvinde på 65 kg, der er moderat fysisk aktiv. Eksemplerne på mellemmåltider er udviklet til at tage med "on the go".

Vidste du at... | Nr. 40
November | 2020

DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE PÅ 65 KG



MORGENMAD

"Yoghurt med byggryn"

1 dl byggryn og
2 dl yoghurt naturel, 3,6 %
– blandes og sættes i køleskabet
natten over

Topping:

1 dl blåbær, 60 g
1 spsk kokosflager, 5 g
1 spsk honning, 20 g

Energi: 1782 kJ = 426 kcal
Protein: 14 g
Kulhydrat: 60 g



FROKOST

"Kyllingeburger"

1 grovbolle, 60 g
1 blad icebergsalat, 50 g
½ tomat i skiver, 40 g
¼ lille rødløg i ringe, 15 g
15 g frisk mozzarella
¼ avocado, 30 g
1 spsk ketchup

Kyllingebøf af:

85 g hakket kylling
¼ æg, 14 g
¼ hakket løg, 15 g
½ revet gulerod, 40 g
15 hakkede kapers, 8 g
1 tsk havregryn, 5 g
Salt, peber og lidt chiliflager

Energi: 1940 kJ = 464 kcal
Protein: 32 g
Kulhydrat: 43 g

Find opskriften på voresmad.dk



AFTENSMAD

"Oksefilet og rødkålssalat med
spelt og æble"

125 g oksefilet uden fedtkant stegt i
1 tsk smør
Salt og peber

Salat af:

¼ dl perlespelt, 34 g
¼ æble, 41 g
2 dl fintsnittet rødkål, 94 g
¼ fintsnittet rødløg, 21 g
¼ dl hakkede tørrede tranebær, 23 g

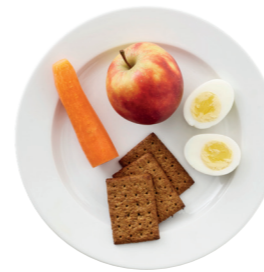
1 ⅔ spsk dressing af:

Olivenerolie, æblecidereddike, honning,
spidskommen, salt og peber

Energi: 2369 kJ = 566 kcal
Protein: 33 g
Kulhydrat: 53 g

Find opskriften på voresmad.dk

FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER "ON THE GO"



1 kogt æg, 55 g
3 grovkiks, 35 g
1 lille gulerod, 45 g
1 æble, 135 g

Energi: 1109 kJ = 265 kcal
Protein: 11 g
Kulhydrat: 36 g



2 skiver rugbrød, 90 g
60 g rødbede-spread
10 g spinat
30 g tomat i skiver
30 g radise

Energi: 1220 kJ = 292 kcal
Protein: 8 g
Kulhydrat: 44 g



1 fuldkornstortilla, 40 g
1 spsk oliven-tapenade,
15 g
30 g oksebryst i skiver
10 g bønsespirer
1 forårsløg, 10 g
30 g agurk
10 g spinat

Energi: 688 kJ = 164 kcal
Protein: 10 g
Kulhydrat: 24 g



MELLEMMÅLTID

1 skive rugbrød, 60 g
1 lille kogt kartoffel, 30 g
½ lille kogt æg, 25 g
2 striber mayonnaise, 10 g
Purløg, 3 g
½ gul peberfrugt, 90 g
60 g agurk

Energi: 1196 kJ = 286 kcal
Protein: 8 g
Kulhydrat: 34 g



MELLEMMÅLTID

2 fuldkornsnækebrød
2 spsk hytteost, 30 g
Purløg, 3 g
4 skiver silkeskåret skinke, 20 g
2 skiver tomat, 25 g
1 pære, 105 g
1 latte af 2 ½ dl minimælk og
½ dl kaffe

Energi: 1176 kJ = 281 kcal
Protein: 18 g
Kulhydrat: 37 g



1 müslibolle, 80 g
½ banan, 50 g
15 g peanøtter

Energi: 1239 kJ = 296 kcal
Protein: 10 g
Kulhydrat: 42 g



1 lille yoghurt 1,5 % fedt, 1 ½ dl
1 fuldkornsbolle, 30 g
15 g brieost, 45+
20 g rød peberfrugt

Energi: 913 kJ = 218 kcal
Protein: 11 g
Kulhydrat: 32 g

**DAGSKOSTFORSLAGET
INDEHOLDER:**

Energi: 8463 kJ = 2023 kcal
Fedt: 30 E%
Kulhydrat: 49 E%
Protein: 21 E%

**Dine muskler er
afhængig af proteinet
i den mad du spiser**

Døgnet rundt nedbrydes og opbygges muskelproteiner, og det er balancen mellem disse processer, der er afgørende for, om du bevarer, opbygger eller nedbryder din muskelmasse. Muskelvækst kræver, at netto-balancen mellem opbygning og nedbrydning er positiv over en længere periode.

Spiser du i løbet af dagen tilstrækkelig med energi og byggeklodser i kosten i form af proteiner og kulhydrater til alle hovedmåltiderne, vil opbygning af muskelproteiner blive fremmet og dermed understøtte vækst af musklerne.

**Inspiration til
aktivitet**

Du kan finde inspiration til at være fysisk aktiv mange steder. Der er bl.a. udviklet flere apps til mobiltelefonen og flere hjemmesider indeholder inspiration til at være fysisk aktiv. Det er fx træningsapps, oversigt over faciliteter i kommunen (cykelstier, træningspavilloner og stier) eller i den danske natur. På din kommunes hjemmeside kan du sandsynligvis finde oplysninger om de idrætsfaciliteter og idrætsforeninger, du finder lokalt.

MERE OM PROTEIN

Ønsker du at vide mere om hvilke fødevarer, der indeholder protein, kan du fx finde information via **"Vidste du at... 28 g protein på tallerkenen"**.