



DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND PÅ 80 KG DER TRÆNER PÅ ELITENIVEAU



MORGENMAD

3286 kJ = 785 kcal
35 g protein
89 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

1016 kJ = 243 kcal
10 g protein
27 g kulhydrat

Hvis man er på farten, kan det være rart med et nemt mellemmåltid. Knækbrød og frugt er nemt at have med i tasken. Smør fx med peanuttbutter og hytteost.



FROKOST

3298 kJ = 788 kcal
40 g protein
101 g kulhydrat

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



MELLEMMÅLTID

1713 kJ = 409 kcal
36 g protein
61 g kulhydrat

Dyrker man motion på eliteniveau, vil man både have et større kulhydratbehov og større proteinbehov. 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 pr. dag for at fastholde træningskvaliteten. Ekstra protein anbefales til at vedligeholde/ fremme opbygning af muskelmasse og træningsadaptationer i musklerne.



AFTENSMAD

4608 kJ = 1101 kcal
66 g protein
106 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 energibalance. Dagskostforslaget her er energibalanceret for målgruppen.



MELLEMMÅLTID

1222 kJ = 292 kcal
11 g protein
51 g kulhydrat

Det er vigtigt at drikke nok vand, når man træner hårdt og længe hver dag og taber væske ved at svede. Et højt energiforbrug kræver også et højere energiindtag, og følger der mange kostfibre med, er der også derfor behov for ekstra vand.

Et sent mellemmåltid bidrager med lidt fylde til maven inden nattens faste, men også med protein til vedligeholdelse af musklerne og de øvrige af kroppens mange funktioner.



FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER MED FØDEVARER OG PROTEINPRODUKTER

PROTEIN I KOSTEN

Den danske befolkning får i gennemsnit tilstrækkeligt protein gennem en sund og varieret kost. 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 for målgruppen overfor en matchende mængde af gængse proteinprodukter.

MELLEMMÅLTID



1427 kJ = 341 kcal · 12 g protein

Ægge-mellemmåltid og proteinshake med æggehviteprotein

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



1421 kJ = 340 kcal · 13 g protein

'Sødt' mellemmåltid og proteinbar

Et proteinholdigt 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.



1160 kJ = 277 kcal · 10 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.



1073 kJ = 257 kcal · 15 g protein

Mellemmåltider 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.



987 kJ = 236 kcal · 14 g protein

Mellemmåltider med oksekød og proteinshake med oksekødsprotein

Oksekød, grisekød og andre typer af kød har både en høj proteinkvalitet og en høj biotilgængelighed. Det lader til at være en fordel, at proteinindtaget fordeles jævnt gennem hele dagen for at skabe gode betingelser for en positiv proteinbalance og dermed optimale betingelser for muskelopbygning.

PROTEINPRODUKT



219 kJ = 52 kcal · 12 g protein



725 kJ = 173 kcal · 13 g protein



271 kJ = 65 kcal · 10 g protein



324 kJ = 77 kcal · 14 g protein



266 kJ = 63 kcal · 14 g protein

DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND PÅ 80 KG DER TRÆNER PÅ ELITENIVEAU



MORGENMAD

"Krydret omelet med grønt"

2 store skiver rugbrød, 140 g
30 g friskost naturel, 15%
1 tomat, 75 g
80 g vindruer
2 dl appelsinjuice

Omelet af:

3 små æg, 165 g
1 tsk olie
1 spsk sojasovs, 6 g
4 forårsløg, 75 g
1 knsp tørret chili

Energi: 3286 kJ = 785 kcal

Protein: 35 g
Kulhydrat: 89 g

Find opskriften på
voresmad.dk



FROKOST

"Pitabrød med oksefyld og grøn kartoffelsalat"

Pitabrød med oksefyld af:

75 g hakket oksekød, 6% fedt
½ tsk olivenolie
½ lille løg, 30 g
Knivspids hvidløg, paprika, salt og peber
50 g spidskål
50 g peberfrugt
30 g grønne bønner
2 stk fuldkornspitabrød, 140 g
2 spsk creme fraiche, 9%
Salt og peber

Kartoffelsalat af:

175 g kartofler
¾ dl creme fraiche 9%
½ tsk sennep
20 g frisk spinat
60 g ærter
20 g radise
10 g purløg
Knivspids hvidløg, salt og peber

Energi: 3298 kJ = 788 kcal

Protein: 40 g
Kulhydrat: 101 g

Find opskriften på
voresmad.dk



AFTENSMAD

"Lasagne med feta og quinoasalat"

Lasagne af:

1 tsk olie, 5 g
125 g hakket grisekød, 6% fedt
½ løg, 30 g
½ dåse flædede tomater, 130 g
½ tsk tørret merian
½ æg, 28 g
33 g fetaost 40+
42 g lasagneplader
17 g revet mozzarella

Quinoasalat af:

50 g quinoa
40 g edamame-bønner
30 g rød peberfrugt
1 lille forårsløg, 15 g
1 lille tomat, 43 g
Lidt frisk persille
1 ½ spsk dressing af:
Olivenolie, citronsaft og æblecider-eddike
70 g fuldkornsflute

Energi: 4608 kJ = 1101 kcal

Protein: 66 g
Kulhydrat: 106 g

Find opskriften på
voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

"Kyllingespyd og grøn sandwich"

1 stor grovbolle, 90 g
5 g rucola
15 g squash
5 g bønnespirer

Ærtehumus af:

55 g ærter
1 spsk skyr
½ tsk tahin
½ tsk citronsaft
Knivspids spidskommen og salt

Marineret kyllingespyd:

70 g kyllingefilet
30 g rød peberfrugt
½ lille rød peberfrugt, 60 g
6 champignon, 60 g
½ dl ketchup, 40 g
Lidt paprika, hvidløgpulver og stødt chili
Salt og peber

Energi: 1713 kJ = 409 kcal

Protein: 36 g
Kulhydrat: 61 g

Find opskriften på
voresmad.dk

FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER "ON THE GO"



2 store fuldkornstoastbrød, 90 g
10 g salat
15 g agurk
1 æble, 135 g

Æggesalat af:

28 g kogt æg
25 g rød peberfrugt
1 tsk let mayonnaise, 6 g
Lidt karry, purløg, salt og peber

Energi: 1427 kJ = 341 kcal

Protein: 12 g
Kulhydrat: 56 g



1 fuldkornstortilla, 40 g
1 lille kogt kartoffel, 35 g
25 g grønne bønner
10 g spinat
15 g gulerod

Hummus af:

Knivspids hvidløg
75 g kikærter
¼ tsk honning
½ spsk olivenolie
Salt og tørret chili

Energi: 1160 kJ = 277 kcal

Protein: 10 g
Kulhydrat: 38 g

Find opskrift på hummus på
voresmad.dk



1 skive rugbrød, 60 g
18 g oksespegepølse
20 g ost, 30+
1 pære, 135 g

Energi: 987 kJ = 236 kcal

Protein: 14 g
Kulhydrat: 35 g



MELLEMMÅLTID

2 fuldkornsknækbrød, 24 g
30 g hytteost
15 g peanutbutter
1 æble, 110 g

Energi: 1016 kJ = 243 kcal

Protein: 10 g
Kulhydrat: 27 g



MELLEMMÅLTID

1 dl usødet mysli, 38 g
1 ½ dl minimælk
1 banan, 105 g

Energi: 1222 kJ = 292 kcal

Protein: 11 g
Kulhydrat: 51 g



1 grovbolle, 60 g
20 g peanutbutter
½ banan, 50 g

Energi: 1421 kJ = 340 kcal

Protein: 13 g
Kulhydrat: 41 g



1 drikkeyoghurt, 0,5%, 3 ½ dl
15 g hasselnødder
50 g sukkerærter

Energi: 1073 kJ = 257 kcal

Protein: 15 g
Kulhydrat: 34 g

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. Muskelvækt kræver, at nettobalancen mellem opbygning og nedbrydning er positiv over en længere periode.

Styrkebetonet træning øger hastigheden af opbygning af proteiner i de muskler, der har arbejdet. Spiser du i løbet af dagen tilstrækkelig med energi og byggeklodser i kosten i form af proteiner og kulhydrater til alle hovedmåltiderne vil denne opbygning af muskelproteiner blive fremmet og dermed understøtte vækst af musklerne.

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".

Ernaeringsfokus.dk giver dig også mulighed for at læse mere om protein, bl.a. "Indhold af protein i forskellige fødevarer" og "Protein – anbefalinger og indtag".

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 15143 kJ = 3619 kcal
Fedt: 30 E%
Kulhydrat: 53 E%
Protein: 17 E%