



## DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND PÅ 80 KG DER ER MODERAT FYSISK AKTIV



### MORGENMAD

2298 kJ = 549 kcal  
Protein: 30 g  
Kulhydrat: 76 g

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

1280 kJ = 306 kcal  
Protein: 13 g  
Kulhydrat: 46 g

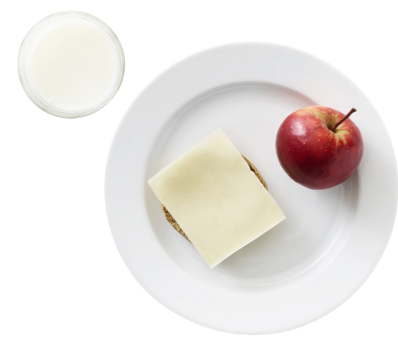
Dagskostforslaget viser en jævn fordeling af protein hen over de forskellige måltider. Så længe der indtages protein nok i løbet af dagen, er der ikke evidens for det såkaldte 'window of opportunity' efter endt træning.



### FROKOST

3172 kJ = 758 kcal  
Protein: 43 g  
Kulhydrat: 73 g

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

1133 kJ = 271 kcal  
Protein: 16 g  
Kulhydrat: 37 g

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.



### AFTENSMAD

3025 kJ = 723 kcal  
Protein: 34 g  
Kulhydrat: 83 g

Det er vigtigt at drikke nok vand, når man træner og taber væske ved at svede. Du kan sætte smag til dit 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.



## 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 mænd med en vægt på ca. 80 kg, der er moderat fysisk aktive, overfor en matchende mængde af gængse proteinprodukter.

### MELLEMMÅLTID



1363 kJ = 326 kcal · 14 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.



1306 kJ = 312 kcal · 12 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.



1365 kJ = 326 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.



1175 kJ = 281 kcal · 13 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.



1220 kJ = 292 kcal · 13 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



257 kJ = 61 kcal · 14 g protein



669 kJ = 157 kcal · 12 g protein



271 kJ = 65 kcal · 10 g protein



301 kJ = 72 kcal · 13 g protein



245 kJ = 58 kcal · 13 g protein

## DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND PÅ 80 KG



### MORGENMAD

1 æg, 55 g, stegt i 1 tsk olie  
1 stor skive fuldkornstoastbrød, 50 g  
1 tomat, 100 g  
2 dl yoghurt naturel, 0,5%  
50 g mysli uden sukker  
1/2 banan, 50 g  
Energi: 2298 kJ = 549 kcal  
Protein: 30 g  
Kulhydrat: 76 g



### FROKOST

"Pulled beef sandwich"  
1 fuldkornsburgerbolle, 80 g  
150 g oksebov eller -tykkam  
2 g blandede krydderier  
1 spsk brun farin, 12 1/2 g  
1/2 tsk soja, 3 g  
1 spsk ketchup, 15 g  
Lidt Worcestersauce

*Coleslaw af:*  
40 g gulerødder  
40 g hvidkål

*Dressing af:*  
Lidt revet skalotteløg, 2 g  
1 god spsk yoghurt naturel, 19 g  
1/2 tsk mayonnaise, 4 g  
Lidt eddike  
1/2 tsk ketchup, 2 g  
Salt og peber

*Fritter af:*  
100 g kartofler, skrælet, skåret i stænger  
100 g knoldselleri, skrælet, skåret i stænger  
Ovnstegt med 1 tsk olie, salt og peber

Energi: 3172 kJ = 758 kcal  
Protein: 43 g  
Kulhydrat: 73 g

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



### AFTENSMAD

"Medisterpølse med grøn pastasalat"  
125 g medisterpølse stegt i 1 tsk olivenolie  
65 g pasta  
1/4 squash, 55 g  
2 forårsløg, 25 g  
55 g blancheret broccoli  
28 g grønne bønner  
25 g friskost naturel, 6 %  
50 g fromage frais  
1/4 dl finthakket frisk basilikum  
Lidt salt og peber  
50 g fuldkornslute

Energi: 3025 kJ = 723 kcal  
Protein: 34 g  
Kulhydrat: 83 g

Find opskriften på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



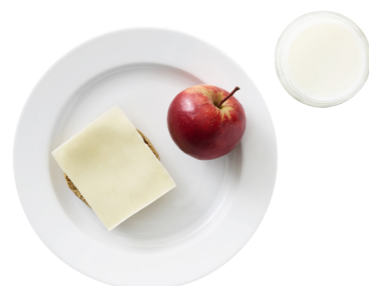
### MELLEMMÅLTID

2 skiver rugbrød, 90 g  
20 g kogt kyllingebryst  
30 g sukkerærter  
60 g agurk

*Hummus af:*  
55 g kikærter  
1/2 tsk honning, 2 g  
1 tsk olie, 3 g  
Lidt hvidløg  
Lidt spidskommen, tørret chili og salt

Energi: 1280 kJ = 306 kcal  
Protein: 13 g  
Kulhydrat: 46 g

Find opskrift på hummus på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



### MELLEMMÅLTID

1/2 fuldkornsbolle, 30 g  
20 g ost, 30+  
1 æble, 135 g  
2 dl minimælk

Energi: 1133 kJ = 271 kcal  
Protein: 16 g  
Kulhydrat: 37 g

### DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 10909 kJ = 2607 kcal  
**Fedt:** 30 E%  
**Kulhydrat:** 52 E%  
**Protein:** 18 E%

## FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER "ON THE GO"



2 små hårdkogte æg, 80 g  
1 stor skive fuldkornstoastbrød, 45 g  
1/4 avocado, 25 g  
1 æble, 135 g  
Energi: 1363 kJ = 326 kcal  
Protein: 14 g  
Kulhydrat: 34 g



1 lille pære, 100 g  
1 fuldkornspitabrød, 67 g  
*Fyldt med:*  
4 små falafler, 40 g  
10 g spinat  
50 g agurk  
1 spsk pesto, 15 g  
1/4 rød peberfrugt, 45 g  
Energi: 1365 kJ = 326 kcal  
Protein: 10 g  
Kulhydrat: 51 g



2 skiver rugbrød, 90 g  
30 g okseleverpostej  
30 g saltkød  
5 g rødæg  
Energi: 1220 kJ = 292 kcal  
Protein: 13 g  
Kulhydrat: 37 g



"Bananpandekager med kokos"  
70 g skyr rørt med 1 tsk honning  
1 brik æblejuice, 2 1/2 dl

*2 stk bananpandekager med kokos af:*  
1/3 banan, 33 g  
1 spsk æg, 18 g  
1 tsk havregryn, 6 g  
1 tsk kokosmel, 8 g  
1 tsk kokosolie, 5 g

Energi: 1306 kJ = 312 kcal  
Protein: 12 g  
Kulhydrat: 44 g

Find opskrift på [voresmad.dk](http://voresmad.dk)



3 grovkiks, 33 g  
50 g cherrytomater  
100 g vindruer  
2 1/2 dl minimælk  
Energi: 1175 kJ = 281 kcal  
Protein: 13 g  
Kulhydrat: 49 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. Muskelvækst kræver, at nettobalancen 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"**.