

# Vidste du at...



## KVINDE MED HØJ FYSISK AKTIVITET: MELLEMMÅLTIDER 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



1026 kJ = 244 kcal · 10 g protein



1227 kJ = 292 kcal · 10 g protein



1032 kJ = 246 kcal · 9 g protein



1076 kJ = 256 kcal · 10 g protein



684 kJ = 163 kcal · 10 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.



181 kJ = 43 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.



558 kJ = 133 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.



246 kJ = 59 kcal · 9 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.



231 kJ = 55 kcal · 10 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.



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 træner på eliteniveau. Eksemplerne på mellemmåltider er udviklet til at tage med "on the go".

## DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE PÅ 65 KG DER TRÆNER PÅ ELITENIVEAU



### MORGENMAD

Havregrød med topping og "Ananasfrisker"

*Havregrød af:*

1 ½ dl havregryn  
2 ½ dl minimælk  
Lidt salt

*Toppet med:*

1 lille æble, 55 g  
10 g hakkede mandler  
1 spsk honning, 20 g  
½ dl skyr, 50 g

*Ananasfrisker:*

100 g ananas  
1 ½ dl yoghurt naturel, 0,5%  
½ banan, 50 g  
50 g hindbær

Energi: 3339 kJ = 795 kcal

Protein: 36 g

Kulhydrat: 99 g

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



### FROKOST

"Bagel med skinkesalat og spinatsalat med linser"

*Bagel med skinkesalat:*

50 g kogt skinke  
¼ lille løg, 14 g  
½ dl fromage frais, 0,5 %  
38 g optøede ærter  
1 tsk sennep, 5 g  
Lidt karse og citronsaft  
Salt og peber  
1 hvedebagel, 150 g

*Spinatsalat med linser:*

30 g brune linser  
¼ rødløg, 14 g  
1 lille tomat, 63 g  
20 g babyspinat  
½ tsk olivenolie  
20 g fetaost, 3%  
25 g croutoner  
Salt og peber

Energi: 3258 kJ = 776 kcal

Protein: 47 g

Kulhydrat: 117 g

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



### AFTENSMAD

"Wok med oksestrimler og nudler"

100 g oksestrimler  
½ spsk olivenolie til stegning  
½ lille løg, 28 g  
Lidt hvidløg  
½ gul peberfrugt, 55 g  
40 g grønne bønner  
½ gulerod, 33 g  
1 spsk sesamfrø, 8 g  
1 spsk fiskesovs, 6 g  
Frisk, hakket koriander  
100 g ægnudler  
½ lille dåse kokosmælk, 18-20 %

Energi: 3544 kJ = 844 kcal

Protein: 36 g

Kulhydrat: 82 g

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



### MELLEMMÅLTID

"Peanut-banankugler"

*2 stk peanut-banankugler af:*

14 g banan  
4 spsk havregryn, 22 g  
12 g peanutbutter  
1 frisk daddel uden sten  
1 lille spsk æg, 11 g

Energi: 1064 kJ = 253 kcal

Protein: 8 g

Kulhydrat: 21 g

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



### MELLEMMÅLTID

1 skive rugbrød, 45 g

20 g ost, 30+

10 g jordbærmarmelade

Energi: 695 kJ = 166 kcal

Protein: 8 g

Kulhydrat: 23 g

### DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

**Energi:** 12941 kJ = 3081 kcal

**Fedt:** 25 E%

**Kulhydrat:** 56 E%

**Protein:** 19 E%



### MELLEMMÅLTID

"Æggekups med kylling og spinat"

1 pære, 105 g

*1 stk æggekup af:*

½ hvedetortilla  
½ tsk olivenolie, 2 g  
20 g kogt kylling i tern  
1 æg  
15 g babyspinat  
4 g revet parmesan

Energi: 1041 kJ = 248 kcal

Protein: 15 g

Kulhydrat: 23 g

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

## FORSLAG TIL MELLEMMÅLTIDER "ON THE GO"



1 hårdkogt æg, 55 g  
1 skive rugbrød, 45 g  
4 radiser, 40 g  
1 stort æble, 135 g

Energi: 1026 kJ = 244 kcal  
Protein: 10 g  
Kulhydrat: 31 g



2 fuldkornsknækbrød, 24 g  
1 brik appelsinjuice, 2 ½ dl

*Ærtehumus af:*  
50 g optøede ærter  
1 god spsk skyr, 17 g  
½ tsk tahin  
½ tsk citronsaft  
½ tsk salt  
Knivspids spidskommen

Energi: 1032 kJ = 246 kcal  
Protein: 9 g  
Kulhydrat: 41 g



"Oksekødboller med kartoffel"

1 skive rugbrød, 45 g  
80 g cherrytomater

*1 stk oksekødballe med kartoffel:*  
30 g hakket oksekød, 6 % fedt  
1 tsk æg, 4 g  
1 tsk løg, 3 g  
Knivspids hvidløg  
10 g kogt kartoffel  
Salt og peber

Energi: 684 kJ = 163 kcal  
Protein: 10 g  
Kulhydrat: 23 g

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

## 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.

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".

**Ernæringsfokus.dk** giver dig også mulighed for at læse mere om protein, bl.a. "Indhold af protein i forskellige fødevarer", "Protein – anbefalinger og indtag", "Proteinkvalitet og -fordøjelighed" og "Animalske eller vegetabiliske proteiner - er der forskel?".



1 stor skive fuldkornstostbrød, 50 g  
30 g hytteost  
Lidt kanel  
20 g friske hindbær

*Frugtstang af:*  
11 g tørrede figer  
13 g banan  
1 tsk citronsaft, 3 g  
12 g kokosmel og lidt honning

Energi: 1227 kJ = 292 kcal  
Protein: 10 g  
Kulhydrat: 35 g

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



1 yoghurt neutral med myslidrys, 2,5 % fedt, 150 g  
10 g mandler  
1 banan, 105 g

Energi: 1076 kJ = 256 kcal  
Protein: 10 g  
Kulhydrat: 39 g

# Vidste du at...



## DAGSKOSTFORSLAG TIL EN KVINDE PÅ 65 KG DER TRÆNER PÅ ELITENIVEAU



### MORGENMAD

3339 kJ = 795 kcal  
36 g protein  
99 g kulhydrat



### MELLEMMÅLTID

1064 kJ = 253 kcal  
8 g protein  
21 g kulhydrat



### FROKOST

3258 kJ = 776 kcal  
47 g protein  
117 g kulhydrat



### MELLEMMÅLTID

695 kJ = 166 kcal  
8 g protein  
23 g kulhydrat



### AFTENSMAD

3544 kJ = 844 kcal  
36 g protein  
82 g kulhydrat



### MELLEMMÅLTID

1041 kJ = 248 kcal  
15 g protein  
19 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.

Hvis man er på farten, kan det være rart med et nemt mellemmåltid. Peanut-banankugler kan laves til flere dage, og er nemme at have med på farten eller i fx fitnesscentret.

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.

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 per dag for at fastholde træningskvaliteten. Ekstra protein anbefales til at vedligeholde/fremme opbygning af muskelmasse og træningsadaptationer i musklerne.

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.

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.