



MAND 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



1610 kJ = 383 kcal · 12 g protein



1450 kJ = 345 kcal · 11 g protein



1160 kJ = 277 kcal · 10 g protein



1288 kJ = 307 kcal · 15 g protein



1307 kJ = 311 kcal · 13 g protein

Ægge-mellemmåltid og proteinshake med æggehviteprotein

Æg indeholder mange næringsstoffer, som hovedsageligt finder 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.

'Sødt' mellemmåltid og proteinbar

Et protein-holdigt 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.

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.

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.

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



613 kJ = 146 kcal · 11 g protein



271 kJ = 65 kcal · 10 g protein



347 kJ = 83 kcal · 15 g protein



246 kJ = 59 kcal · 13 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: 3266 kJ = 778 kcal

Protein: 34 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
¼ 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: 3497 kJ = 833 kcal

Protein: 43 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 flåede 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: 4093 kJ = 975 kcal

Protein: 62 g

Kulhydrat: 106 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

"Kyllingspyd og grøn sandwich"

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

Ærtehummus af:

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

Marineret kyllingspyd:

70 g kyllingefilet
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: 2132 kJ = 508 kcal

Protein: 31 g

Kulhydrat: 61 g

Find opskriften på voresmad.dk



MELLEMMÅLTID

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

Energi: 1095 kJ = 261 kcal

Protein: 10 g

Kulhydrat: 27 g



MELLEMMÅLTID

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

Energi: 1244 kJ = 296 kcal

Protein: 11 g

Kulhydrat: 51 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 15327 kJ = 3649 kcal
Fedt: 25 E%
Kulhydrat: 55 E%
Protein: 20 E%

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: 1610 kJ = 383 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 oxespegepølse
20 g ost, 30+
1 pære, 135 g

Energi: 1307 kJ = 311 kcal
Protein: 13 g
Kulhydrat: 35 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.

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

Energi: 1450 kJ = 345 kcal
Protein: 11 g
Kulhydrat: 41 g



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

Energi: 1288 kJ = 307 kcal
Protein: 15 g
Kulhydrat: 34 g

Vidste du at...



DAGSKOSTFORSLAG TIL EN MAND PÅ 80 KG DER TRÆNER PÅ ELITENIVEAU



MORGENMAD

3266 kJ = 778 kcal
34 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

1095 kJ = 261 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 peanutbutter og hytteost.



FROKOST

3497 kJ = 833 kcal
43 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

2132 kJ = 508 kcal
31 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

4093 kJ = 975 kcal
62 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

1244 kJ = 296 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.