



KVINDE MED MODERAT FYSISK AKTIVITET: MELLEMMÅLTIDER 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



1324 kJ = 315 kcal · 10 g protein



1646 kJ = 392 kcal · 11 g protein



1322 kJ = 315 kcal · 9 g protein



882 kJ = 210 kcal · 12 g protein



1018 kJ = 242 kcal · 10 g protein

Ægge-mellemmåltid og proteinshake med æggehvideprotein

Æg indeholder mange næringsstoffer, som hovedsageligt findes i blommen. Æggehviden 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.

'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.

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.

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.

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



183 kJ = 44 kcal · 10 g protein



613 kJ = 146 kcal · 11 g protein



219 kJ = 52 kcal · 9 g protein



277 kJ = 66 kcal · 12 g protein



189 kJ = 45 kcal · 10 g protein

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: 1954 kJ = 465 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: 2011 kJ = 479 kcal
Protein: 28 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 ⅓ spsk dressing af:

Olivenerolie, æblecidereddike, honning,
spidskommen, salt og peber

Energi: 2346 kJ = 559 kcal
Protein: 34 g
Kulhydrat: 53 g

Find opskriften på voresmad.dk



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: 1176 kJ = 280 kcal
Protein: 8 g
Kulhydrat: 34 g



MELLEMMÅLTID

2 fuldkornsknækbrød
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: 1173 kJ = 279 kcal
Protein: 19 g
Kulhydrat: 37 g

DAGSKOSTFORSLAGET INDEHOLDER:

Energi: 8660 kJ = 2062 kcal
Fedt: 27 E%
Kulhydrat: 54 E%
Protein: 19 E%

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: 1324 kJ = 315 kcal
Protein: 10 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: 1322 kJ = 315 kcal
Protein: 9 g
Kulhydrat: 44 g



1 fuldkornstortilla, 40 g
1 spsk oliven-tapenade,
15 g
30 g oksebryst i skiver
10 g bænespirer
1 forårsløg, 10 g
30 g agurk
10 g spinat
Energi: 1018 kJ = 242 kcal
Protein: 10 g
Kulhydrat: 24 g



1 müslibolle, 80 g
½ banan, 50 g
15 g peanuts
Energi: 1646 kJ = 392 kcal
Protein: 11 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: 882 kJ = 201 kcal
Protein: 12 g
Kulhydrat: 32 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"** Eller på Ernaeringsfokus.dk, under protein.

Vidste du at...



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



MORGENMAD

1954 kJ = 465 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

1176 kJ = 280 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.

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.



FROKOST

2011 kJ = 479 kcal
28 g protein
43 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 energibalanc. Dagskostforslaget her er energibalanceret for målgruppen.



MELLEMMÅLTID

1173 kJ = 279 kcal
19 g protein
37 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 citronmellise og mynte. Suppler gerne med andre drikkevarer som mælk, kaffe og te.



AFTENSMAD

2346 kJ = 559 kcal
34 g protein
53 g kulhydrat

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.