

# KOSTRAMME 2

2.900-3.400 KCAL

12.000-14.000 KJ

2900 Kcal => 3 hovedmåltider + 3 mellemmåltider

Eller 3 hovedmåltider + 2 mellemmåltider og 1 restitutionsmål tid

3400 kcal => 3 hovedmåltider + 3 mellemmåltider + 1 restitutionsmål tid + energi under træning.

## MORGENMAD:

### Mulighed 1:

2 dl havregryn  
1 spsk. rosiner/tranebær  
0,5 dl mandler/nødder  
1,5 dl mælk/plantemælk  
1 glas juice eller et stykke frugt

### Mulighed 2:

2 skiver fuldkornsbrød eller 1 fuldkornsbolle  
2 skiver ost (+30)  
2 spsk. marmelade eller honning  
1 blødkogt æg  
1 glas juice eller et stykke frugt

### Mulighed 3:

2,5 dl Skyr  
1 dl mysli/granola  
1 stykke frugt eller 1 dl bær  
1 spsk. chiafrø eller mandler  
1 glas juice

## FROKOST:

### Mulighed 1:

3 skiver rugbrød smurt m. pesto, smør eller hummus  
3 skiver magert pålæg  
1 æg + makrel i tomat  
1 portion gnavegrønt (tomater, gulerod mv.)  
½ avokado eller ½dl nødder

### Mulighed 2:

1½ pitabrød  
1 dl dåsetun, evt. rørt med 0,5 dl hytteost, skyr eller cremefraiche + krydderier  
1 portion råkostsalat (spidskål og revet gulerod)  
½ avokado  
1 glas saft eller juice

### Mulighed 3:

1,5 tortilla  
5-6 falafler  
2 spsk. salsa  
2 spsk. Hummus  
2 spsk. solsikkefrø  
1 portion blandet salat  
1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

## AFTENSMAD:

### Pasta m. kødsovs og råkostsalat:

5 dl kogt pasta  
2 ½ dl kødsovs  
½ tallerken med råkostsalat (revet spidskål og gulerod mv.)  
1 spsk. pesto  
1 glas saft eller juice

### Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat

5 ovnbagte kartofler i både  
1 kyllingebryst  
½ tallerken med blandet salat  
2 spsk. dressing/sovs  
1 glas saft eller juice

### Ris med marineret tofu og karrysovs:

3 dl kogt ris  
2 dl marineret tofu (eller kylling i tern)  
½ dl kokosmælk light  
1 revet gulerod  
1 håndfuld snittet spidskål  
Krydderier (karry)  
2 spsk. Rosiner

# KOSTRAMME 2

2.900-3.400 KCAL

12.000-14.000 KJ

## MELLEMMÅLTIDER:

<b>Mulighed 1:</b> 2 dl A38 1,5%/ skyr 1 dl mysli/granola /havregryn. 1 stk. frugt eller myslibar	<b>Mulighed 2:</b> 1 fuldkornsbolle eller 3 skiver knækbrød 1 skive ost 2 skiver kyllingepålæg 1 skive pålægschokolade 1 lille håndfuld gnavegrønt.	<b>Mulighed 3:</b> Smoothie: Blend: 1 banan 2-3 dl frosne bær 2,5 dl mælk/juice 1 dl skyr/yoghurt. 1 spsk. peanutbutter
<b>Mulighed 4:</b> 2 skiver rugbrød 1 spsk. pesto 4 skiver kyllingepålæg En håndfuld salat/spinat eller andet grønt.	<b>Mulighed 5:</b> 1 dl havregryn 2 dl mælk 1 spsk. rosiner/tranebær 1 spsk. mandler/nødder	<b>Mulighed 6:</b> 2-3 skiver knækbrød eller fuldkornsstænger 1 dl hummus eller skyr 2 gulerødder 1 skoleagurk ½ peberfrugt/tomat.

## VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Saft ½-1 liter pr. times træning.	Sportsdrik 30-60 gram kulhydrat pr. liter pr. times træning	Energibar/geler 2-3 gel pr. times træning, plus vand
--------------------------------------	---	--

## RESTITUTIONSMÅLTIDER:

<b>Mulighed 1:</b> ½ l kakaomælk 1 banan/anden frugt	<b>Mulighed 2:</b> ½ l drikkeyoghurt 1 figenstang	<b>Mulighed 3:</b> 1 bæger skyr/yoghurt 1 god håndfuld rosiner 1 figenstang
<b>Mulighed 4:</b> 3 riskiks eller frugtkiks og Proteinshake med ca. 15g protein + 35g kulhydrat	<b>Mulighed 5:</b> Proteinbar med ca. 15 g protein og 25 g kulhydrat og Saft eller sportsdrik med ca. 45 g kulhydrat	<b>Mulighed 6:</b> ½ l drikkeyoghurt og 3 riskiks eller frugtkiks