

# KOSTRAMME 4

4.100-4.600 KCAL

17.000-19.000 KJ

4100 Kcal => 3 hovedmåltider, 2 mellemmåltider, 1 restitutionsmål tid

4600 Kcal => 3 hovedmåltider, 3 mellemmåltider, 1 restitutionsmål tid/energi under træningen

## MORGENMAD:

### Mulighed 1:

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

### Mulighed 2:

3-4 skiver fuldkornsbrød eller fuldkornsboller  
3 skiver ost  
2-3 spsk. marmelade eller honning  
1 glas juice eller et stykke frugt

### Mulighed 3:

3 dl yoghurt  
1,5-2 dl mysli/granola  
1 stykke frugt eller 1 dl bær  
1 spsk. chiafrø eller hampefrø  
1 glas juice

## FROKOST:

### Mulighed 1:

3 skiver rugbrød smurt m. pesto, smør eller hummus  
2 skiver magert pålæg  
1 æg + makrel i tomat  
½ avokado  
1 portion gnavegrønt  
  
1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

### Mulighed 2:

2 pitabrød  
½ dåse tun, evt. rørt med 1 dl hytteost, skyr eller cremefraiche + krydderier  
1 portion blandet salat  
½ avokado  
  
1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

### Mulighed 3:

2 tortilla  
6-8 falafler  
4 spsk. salsa  
4 spsk. hummus  
1 portion blandet salat  
  
1 glas juice, saft eller 1 stk. frugt

## AFTENSMAD:

### Pasta m. kødsovs og råkostsalat

5 dl kogt pasta  
3 dl kødsovs  
¼ tallerken med råkostsalat (revet spidskål og gulerod)  
1 spsk. pesto  
2 skiver flutes  
  
1 glas saft eller juice

### Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat

6 ovnbagte kartofler i både  
1 kyllingebryst  
¼ tallerken med blomkålssalat + tørrede tranebær/rosiner  
2-3 spsk. dressing/sovs  
2 skiver flutes  
Frugtsalat af  
1,5-2 stk frugt med  
½-1 dl skyr/yoghurt

### Ris med marineret tofu og karrysovs:

4 dl kogt ris  
2 dl marineret tofu (eller 1 stk. kyllingebryst i tern)  
1 dl kokosmælk  
1 revet gulerod  
1 håndfuld snittet spidskål  
Krydderier (karry)  
3 spsk. Rosiner  
  
1 glas saft eller juice

# KOSTRAMME 4

4.100-4.600 KCAL  
17.000-19.000 KJ

## MELLEMMÅLTIDER:

<b>Mulighed 1:</b> 3 dl yoghurt eller skyr 1,5 dl mysli/granola /havregryn. 1 stk frugt eller en myslibar.	<b>Mulighed 2:</b> 1,5 fuldkornsbolle eller 3-4 skiver knækbrød 1,5 skive ost 2 skiver pålæg 2 stk pålægschokolade 1 håndfuld gnavegrønt eller 1 stk. frugt.	<b>Mulighed 3:</b> Smoothie: Blend 1 banan 2-3 dl frosne bær 3 dl mælk eller juice 1,5 dl skyr. 1 spsk. peanutbutter, 1 spsk. hørfrø eller chiafrø.
<b>Mulighed 4:</b> 2 skiver rugbrød 1 spsk. pesto 1 skive ost 4 skiver kyllingepålæg En håndfuld salat/spinat eller andet grønt. 1 frugt-stang	<b>Mulighed 5:</b> Havregrød: 1,5 dl havregryn 3 dl mælk 1 æg (rørt i grøden) Topping: 1 spsk. mandler/nødder 1 spsk. rosiner/tranebær	<b>Mulighed 6:</b> 4 skiver knækbrød eller fuldkornsstænger 1 dl hummus eller skyr 1-2 spsk. Mandler eller solsikkefrø 2 gulerødder, en halv peberfrugt, tomater eller andet grønt.

## VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Soft 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 liter kakaomælk 1 banan/anden frugt	<b>Mulighed 2:</b> ½ liter 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 Proteinshake med ca. 15g protein + 35g kulhydrat	<b>Mulighed 5:</b> Proteinbar med ca. 15 g protein og 25 g kulhydrat Soft eller sportsdrik med ca. 45 g kulhydrat	<b>Mulighed 6:</b> ½ liter drikkeyoghurt og 3 riskiks eller frugtkiks