

# KOSTRAMME 5

4.700-5.200 KCAL

19.500-21.500 KJ

4700 Kcal => 3 hovedmåltider, 2 mellemmåltider, 1 restitutionsmåltid

5200 Kcal => 3 hovedmåltider, 3 mellemmåltider, 1 restitutionsmåltid + energi under træningen

## MORGENMAD:

### Mulighed 1:

2,5 dl havregryn  
3 spsk. rosiner/tranebær  
0,5 dl mandler/nødder  
2,5 dl mælk/plantemælk  
1 stort glas juice  
1 kogt æg  
½ skive Rugbrød m. smør

### 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 en dl  
bær  
1 spsk. chiafrø eller  
hampefrø  
1 glas juice

## FROKOST:

### Mulighed 1:

4 skiver rugbrød smurt m.  
pesto, smør eller hummus  
3 skiver magert pålæg  
1 æg  
½ dåse makrel i tomat  
1 avokado  
1 portion gnavegrønt  
  
2 dl skummetmælkskakao

### Mulighed 2:

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

### Mulighed 3:

2 tortilla  
6-8 falafler  
½ dl ris (kogt)  
3 spsk revet mozzarella  
3 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

Råkostsalat med  
rosiner/tranebær og  
solsikkekerner  
1 spsk. pesto

3 skiver flutes med smør  
1 stort glas saft/juice

### Kartoffelbåde med kyllingebryst og salat

7 kartofler ovnbagte i både  
1 kyllingebryst

Blomkålssalat med tørrede  
tranebær/rosiner og  
parmesanost i flager.  
2-3 spsk. dressing/sovs

3 skiver flutes med smør  
Frugtsalat af  
1,5-2 stk frugt med  
½-1 dl skyr/yoghurt  
1 stort glas saft/juice

### Ris med marineret tofu og karrysovs:

4,5 dl kogt ris  
2 dl marineret tofu (eller  
1 stk. kyllingebryst i  
tern)  
1 dl kokosmælk

Råkostsalat med  
rosiner/tranebær og  
solsikkekerner

3 skiver flutes med smør  
1 glas saft/juice



# KOSTRAMME 5

4.700-5.200 KCAL

19.500-21.500 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 af: 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 1 håndfuld salat/spinat eller andet grønt. 1 frugtstang	<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, 1/2 peberfrugt, tomater eller andet grønt.

## VED TRÆNING OVER 90 MINUTTERS VARIGHED:

Soft 1/2-1 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> 1/2 liter kakaomælk 1 banan/anden frugt 1 frugtstang	<b>Mulighed 2:</b> 1/2 liter drikkeyoghurt 2 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. 20 g protein + 45 g kulhydrat	<b>Mulighed 5:</b> Proteinbar med ca. 20 g protein og 35 g kulhydrat Soft eller sportsdrik med ca. 45 g kulhydrat	<b>Mulighed 6:</b> 1/2 liter drikkeyoghurt 3 riskiks eller frugtkiks