



5 RESTITUTIONSMÅLTIDER TIL 55-64 KG

KULHYDRATBEHOV: 60 G

PROTEINBEHOV: 15 G

- ½ LITER DRIKKEYOGHURT + 3 KIKS
- 400 ML KAKAOSKUMMETMÆLK + 1 BANAN
- 80 G BRØD (2 SKIVER LYST BRØD) MED 40 G PÅLÆG + 1 BANAN
- 80 G BRØD MED 40 G OST + 1 JUICE-BRIK (250 ML)

EKSEMPEL I FORBINDELSE MED REJSER:

- 1 PROTEINBAR (CA. 50 G) + 500 ML SPORTSDRIK



5 RESTITUTIONSMÅLTIDER TIL 65-74 KG

KULHYDRATBEHOV: 70 G

PROTEINBEHOV: 18 G

- ½ LITER DRIKKEYOGHURT + 3 KIKS + 1 FRUGTSTANG
- 500 ML KAKAOSKUMMETMÆLK + 2 FRUGTSTÆNGER
- 100 G LYST BRØD MED 45 G PÅLÆG + 1 BANAN
- 100 G BRØD MED 45 G OST + 1 JUICE-BRIK (250 ML)

EKSEMPEL I FORBINDELSE MED REJSER:

- 1 PROTEINBAR (CA. 50 G) + 750 ML SPORTSDRIK



5 RESTITUTIONSMÅLTIDER TIL 75-84 KG

KULHYDRATBEHOV: 80 G

PROTEINBEHOV: 20 G

- ½ LITER DRIKKEYOGHURT + 3 KIKS + 1-2 FRUGTSTÆNGER
- 500 ML KAKAOSKUMMETMÆLK + 3 KIKS
- 120 G LYST BRØD MED 50 G PÅLÆG + 1 BANAN
- 120 G BRØD MED 50 G OST + 1 JUICE-BRIK (250 ML)

EKSEMPEL I FORBINDELSE MED REJSER:

- 1½ PROTEINBAR (CA. 75 G) + 750 ML SPORTSDRIK



5 RESTITUTIONSMÅLTIDER TIL 85-94 KG

KULHYDRATBEHOV: 90 G

PROTEINBEHOV: 23 G

- ½ LITER DRIKKEYOGHURT + 3 KIKS + 2 FRUGTSTÆNGER
- 500-600 ML KAKAOSKUMMETMÆLK + 3 KIKS
- 140 G LYST BRØD MED 55 G PÅLÆG + 1 BANAN
- 140 G BRØD MED 55 G OST + 1 JUICE-BRIK (250 ML)

EKSEMPEL I FORBINDELSE MED REJSER:

- 2 PROTEINBARER (CA. 100 G) + 750 ML SPORTSDRIK