



FORSLAG TIL MAD FORUD HÅRD TRÆNING ELLER KONKURRENCE

5 forslag til måltider forud for hård træning eller konkurrence (1-6 timer før)

~ giver ca. 140 g kulhydrat (gå efter at indtage 1-4 g kulhydrat pr. kg kropsvægt)

- 2½ dl morgenmadsprodukt med mælk + 1 stor banan
 - 3 tykke skiver brød med tykt lag honning/syltetøj
 - 2 dl kogte ris/pasta + 2 skiver brød
 - 1 sportsbar (60 g) + 500 ml energiholdig væske/smoothie
 - 3 dl mager yoghurt med drys (1 dl) havregryn/müsli + 1 banan + 750 ml sportsdrik
-
- Bemærk at anden mad også gerne må indtages sammen med måltidet, men disse mængder sikrer, at du har toppet kroppens kulhydratdepot inden du skal træne hårdt eller i konkurrence
 - Del gerne måltidet op i to, således at du fx spiser hovedmåltid 3-4 timer forud og mellemmåltid 1-2 timer forud