



Kostschema – Fotbollsspelare 15–16 år

ÅFC Akademi

Syfte: Säkerställa energi, utveckling och återhämtning vid 1 match och 4–5 träningar per vecka.

■ TRÄNINGSDAG

Tidpunkt	Rekommendation
Frukost	Gröt / smörgås + ägg, mjölk eller yoghurt, frukt
Mellanmål (skola)	Frukt + smörgås / yoghurt
Lunch	Tallriksmodell: kolhydrater, protein, grönsaker
Före träning	Banan + smörgås, vatten
Efter träning	Smörgås + mjölk / yoghurt + frukt
Middag	Pasta/ris/potatis + kött/fisk/kyckling + grönsaker
Kvällsmål	Smörgås / yoghurt vid behov

■ MATCHDAG

Tidpunkt	Rekommendation
3–4 h före match	Pasta/ris/potatis + kyckling/fisk/kött, lite grönsaker
1–2 h före	Banan + smörgås, vatten
Under match	Vatten
Halvtid	Vatten + frukt / liten sportdryck
Efter match	Mat + vätska så snart som möjligt
Kväll	Vanlig middag + kvällsmål vid behov

ÅFC Akademi – kostpolicy: Riktig energi kommer från mat, sömn och vatten. Energidryck rekommenderas inte.