

Kostråd

Det är balansen mellan att träna, äta och vila som förbättrar prestationen och hjälper dig att må bra och hålla dig frisk. Mer träning = mer mat och vila. Du måste troligtvis äta mer än du tror.



Ät 3 huvudmåltider, frukost, lunch och middag och 2-3 mellanmål per dag.

Ät regelbundet var 2-4 timme och ät mycket. Det är viktigt att du äter dina måltider även om du inte är hungrig.

Ät **alltid** ett återhämningsmål (mellanmål) efter träningen/matchen.

Ät enligt tallriksmodellen för att säkerställa en varierad, näringsriktig och energirik (kolhydratrik) kost. Se bild.



Näringsämnen

Kolhydrater (långsamma) - pasta, ris, potatis, quinoa, havre, mörkt bröd, müsli, granola. Grunden i maten.

Kolhydrater (snabba) - frukt, torkad frukt, russin, vitt bröd, honung, sportdryck. I samband med träning/match för snabb energi/återhämtning.

Protein - kött, kyckling, fisk, ägg, mejeriprodukter, bönor och baljväxter

Fett - fet fisk, avokado, nötter, frön, vegetabiliska oljor, mejeriprodukter

Vitaminer och mineraler - frukt, bär, nötter och grönsaker. Välj gärna olika färger.



Före träning/match (2-4 timmar före)

- Varierad kost innehållande alla näringsämnen - ät enligt tallriksmodellen.
- Drink vatten regelbundet under dagen - "lite men ofta"

Före träning/match (30-60 min före vid behov)

- Ät ett mindre mål innehållande kolhydrater (snabba). Exempel: frukt, banan, smoothie, yoghurt eller smörgås.
- Före träning/match drick 2-2,5 dl 30 minuter innan och 2-2,5 dl precis före start.

Under träning/match

- Under träning/match drick 2-2,5 dl var 15:e minut.
- Under match fyll på med kolhydrater (snabba) i halvtid. Exempel: sportdryck, banan, torkad frukt, russin

Efter träning/match (0-30 min efter) - "Återhämningsmål litet"

- Ät ett mindre mål innehållande kolhydrater (snabba) och protein. Exempel: banan, chokladmjölk, kvarg med frukt, sportdryck.

Efter träning/match (1-2 tim efter) - "Återhämningsmål stort"

- Varierad kost innehållande alla näringsämnen - ät enligt tallriksmodellen.
- Återställ vätskeförlusten genom att dricka mycket.

Dagen före match

- Varierad kost innehållande alla näringsämnen. Ät enligt tallriksmodellen men - kolhydratladda - öka på ditt kolhydratintag extra mycket.
- Drink vatten regelbundet under dagen - "lite men ofta"