Fotbollsmat

Som fotbollsspelare i Brommapojkarna är det viktigt att träna mycket för att bli så bra som möjligt. När du tränar gör kroppen av med energi. Den energin får du från maten. Äter du mat orkar du träna helt enkelt.

För tänk på allt du ska orka! Du behöver du vara stark för att stå emot i tuffa närkamper, uthållig för orka hela matcherna, fokuserad för att fatta rätt beslut och – kanske viktigast av allt – frisk, för att kunna träna hårt och fortsätta att utvecklas. Allt det här kan maten hjälpa dig att klara av!

**Mycket mat**Hur mycket mat du behöver beror på hur gammal du är, om du är kille eller tjej, hur mycket du väger och hur mycket och hårt du tränar. En bra grundregel är att du ska äta minst fem gånger varje dag:

Frukost

Lunch

Mellanmål

Återhämtningsmål

Middag

Om du har långa dagar eller är inne i en extra tuff träningsperiod, kan du lägga till extra mellanmål eller kvällsmål.

**Schysst mat**Att det du äter är av bra kvalitet är lika viktigt som att du äter tillräckligt mycket. Det går inte att bygga en stark, vältränad fotbollskropp på läsk och bullar! Se till att du får i dig:

Protein – från kött, fisk, kyckling, mjölk, ost, skinka, bönor  
Kolhydrater – från bröd, frukt, pasta, potatis, och müsli  
Fett – från nötter, oliver, oljor, smör, ost, crème fraiche och mjölk  
Vitaminer och antioxidanter – från grönsaker, bär och frukt

**Och så timingen**Timing av maten innebär att du ska äta vid rätt tidpunkt före och efter träningen

Före träning

En större måltid, t ex middag är bra att äta ca 2-3 timmar före träningen. Om du istället äter något mindre, t ex ett mellanmål, kan 1-1m5 timmar före vara lagom.

Här är några tips på bra mellanmål som du kan äta före ett träningspass

– Yoghurt med müsli  
- Fil med skivad banan  
- Kvarg med frukt  
- Mackor med ost, skinka, ägg och mjölk  
- Omelett och tomater  
- Smoothie på yoghurt, banan och bär

Efter träning

Direkt efter träningen bör du äta ett återhämtningsmål. Det ska bestå av snabba kolhydrater och protein. De snabba kolhydraterna lagras in som ny energi i dina muskler så du orkar köra hårt på kommande träning. Proteinet reparerar och bygger upp dina muskler.

Här ser du några bra exempel på återhämtningsmål:  
- Banan och mjölk  
- Ljus macka med skinka/ost/ägg  
- Kvarg och en frukt  
- Fruktyoghurt