

ÅTERHÄMTNINGS-MÅL

Livsmedel	Kolhydrater (gram)	Protein (gram)
5 dl nyponsoppa/blåbärssoppa	59	1
1 Yalla (3,5 dl drickyoghurt)	46	11
1 Proviva Active (3,5 dl)	46	7
Energikaka ex. Power bar	45	3
5 dl choklad- eller jordgubbsmjölk	43	18
1 Gainomax (2,5 dl)	40	20
Risifrutti	40	4
1 dl cornflakes	39	4
2.5 dl fruktyoghurt	36	8
1 fralla med ost och skinka	30	12
5 dl sportdryck	30	0
1 litet paket russin	29	1
1 banan	23	1
1 portion gröt	23	5
1 glas apelsinjuice	20	1
1 apelsin	14	1
1 äpple	13	0,5
1 glas mjölk/fil/yoghurt	10	7

MÅL = 100 gram kolhydrater + 15 gram protein

Planering!

- Ta alltid med dig återhämtnings-mål till träningen
- Välj lättsmälta mat om möjligt, gärna flytande form
- Ät alltid ett återhämtnings-mål även om du inte är hungrig

→Förbättrad återhämtning!

- Ät ett mellanmål DIREKT efter träning/match (0-30 minuter)
- Drink 150 % av förlorad vätska

→ Ät ett rejält lagat mål mat inom 1 timme efter träning/match!

- Bra med vätska.
- Mycket vitaminer och mineraler.

Återhämtnings mat (efter 60-120 minuters träning)

Exempel på återhämtnings mat där varje alternativ
ger c:a **100g kolhydrat** samt c:a **15g protein**
(för dig som tränar mycket):

Intas senast 30 minuter efter avslutat träningspass/match!

- 4 dl. fruktyoghurt
 - 1 dl. russin
- 1 st. Drickyoghurt (3,5 dl.)
- 1 st. Proviva Active (3,5 dl.)
 - 2 Risifrutti
 - 1 banan
 - 2 bananer
- 2 glas apelsinjuice
 - 3 dl. mjölk
- 5 dl. fruktyoghurt
- 5 dl. sportdryck