





Västmanland

Recept

Mat för prestation

Jenny Möller

www.balancebylife.se - jenny@balancebylife.se

Tel: 0736-64 64 19 - Besöksadress: Klockartorpsgatan 21



DIN VÄG TILL ÖKAD ENERGI



DIN VÄG TILL ÖKAD ENERGI

Jenny Möller

Hälsoutvecklare

0736-64 64 19

jenny@balancebylife.se

Klockartorpsgatan 21

Följ mig på
 facebook/instagram:
fb.com/BalancebyLife

Titta in på min
 hemsida och blogg:
www.balancebylife.se



Västmanland



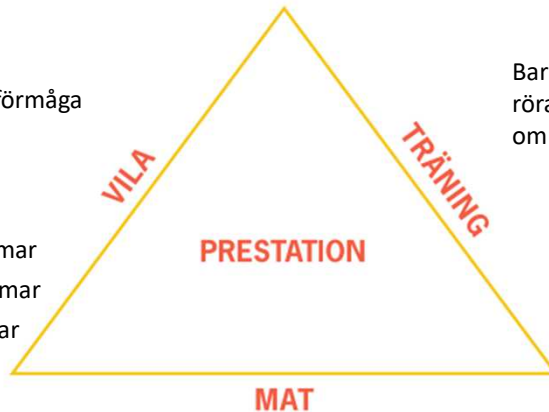
Prestationstriangeln – grunden för en god prestation

Sömnen är viktig för:

- ✓ Immunförsvaret
- ✓ Fysisk prestationsförmåga
- ✓ Inlärningsförmåga

Sömnbehov:

- ✓ 5-12 år 9-11 timmar
- ✓ Ungdom 9-10 timmar
- ✓ Vuxen 7-8 timmar



Barn och ungdomar behöver röra på sig minst en timme om dagen!



Västmanland



Vi behöver ge kroppen näring/byggstenar/energi

Kolhydrater

Bränsle/Energi



Tar snabbt slut
Finns långsamma och snabba

Protein

Byggstenar



Bygga och reparera
Hormoner
Transport av syre
Immunförsvaret
Behov 1,5 g protein/kg kroppsvikt/dag

Fett

Bränsle/Energi



Lång energi/mättnad
Hjärnan
Hormoner
Omega 3 fetter (fisk)



Västmanland

Vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer

Hur mycket kolhydrater behöver du?

Grundbehov (träning 3 ggr/vecka, 2 timmar/pass)

5-7 g kolhydrater/kg kroppsvikt/dag

60 kg = 300-420 g

70 kg = 350-490 g

80 kg = 400-560 g

90 kg = 450-630 g

Högintensiv dag/tävlingsdag

7-10 g kolhydrater/kg kroppsvikt/dag

420-600 g

490-700 g

560-800 g

630-900 g



Västmanland



Kolhydrater i mat

✓ 1 dl havregryn = 24 gram

✓ 1 st brödskiva = 18 gram

✓ 1 st knäckebröd = 7 gram

✓ 2 dl pasta (kokt) = 40 gram

✓ 2 dl ris (kokt) = 45 gram

✓ 180 g (3 st) potatis = 30 gram

✓ 150 g sötpotatis = 30 gram

✓ 100 g morot = 7 gram

✓ 1 st banan = 25 gram

✓ 1 st äpple = 20 gram

✓ 1 dl blåbär = 7 gram

✓ 1 msk russin = 11 gram

✓ 2 dl juice = 20 gram

✓ 1 msk honung = 17 gram



Västmanland



Hur mycket protein ska en som tränar äta?

- ✓ Näringsrekommendationerna säger **1 g/kg** kroppsvikt och dag
- ✓ Vid träning: **1,5 g/kg** kroppsvikt och dag
- ✓ Ät inte mer än **2 g/kg** kroppsvikt och dag om du inte tränar bodybuilding, sprint eller kraftsporter på hög nivå

Om du ska äta 1,5 g/kg kroppsvikt och väger...

- ✓ 50 kg = 75 gram
- ✓ 60 kg = 90 gram
- ✓ 70 kg = 105 gram
- ✓ 80 kg = 120 gram



Västmanland



Protein i mat



- | | |
|-----------------------------------|---|
| ✓ 100g köttfärs = 20 gram | ✓ 100g ost = 22-30 gram |
| ✓ 100g kycklingfilé = 23 gram | ✓ 100g linser/bönor/kikärter = 8 gram (kokta) |
| ✓ 100g tonfisk i vatten = 24 gram | ✓ 100g sojaböner = 12 gram (kokta) |
| ✓ 100g torsk = 18 gram | ✓ 100g havregryn = 12 gram |
| ✓ 100g lax = 18 gram | ✓ 100g tofu = 8-15 gram |
| ✓ 1 ägg = 8 gram | ✓ 100g nötter/frön = 15-25gram |
| ✓ 100g keso/kvarg = 12 gram | |
| ✓ 100g halloumi = 20 gram | |
| ✓ 100g fetaost = 14-21 gram | |



Västmanland



Kostupplägg prestation

Frukost K=55g P=20g

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ ½ banan
- ✓ 3 msk lingonsylt
- ✓ 1 st ägg
- ✓ 2 dl mjölk



Mellanmål K=34g P=13g

- ✓ 2 st mjukt bröd
- ✓ 2 st ostskivor



Lunch K=80g P=32g

- ✓ 100 g pasta/ris
- ✓ 100 g köttfärs
- ✓ Grönsaker



Mellanmål K=40g P=23g

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 st ägg
- ✓ 2 msk hallonsylt
- ✓ ½ dl vanilj kvarg



Återhämtningsmål K=40g

- ✓ 1 st banan
- ✓ 2 dl juice



Middag K=55g P=29g

- ✓ 300g potatis
- ✓ 100g kycklingfilé
- ✓ Grönsaker



Totalt: Kolhydrater=304g

Protein=117g



Kostupplägg prestation (lakto vegetariskt)

Frukost K=70g P=15g

- ✓ 1,5 dl havregryn
- ✓ ½ banan
- ✓ Blåbär
- ✓ 1 msk chiafrön
- ✓ 1 msk jordnötssmör
- ✓ 2 dl växtmjölk

Mellanmål K=34g P=8g

- ✓ 1 st fullkornsbröd
- ✓ 3 msk hummus

Lunch K=80g P=25g

- ✓ 120g linser + 120g bönor (kokta)
- ✓ ½ dl quinoa
- ✓ 1 msk olivolja + 1 avokado
- ✓ Grönsaker

Mellanmål K=45g P=18g

- ✓ 2 dl kvarg
- ✓ 1 st äpple
- ✓ Blåbär
- ✓ 10 st mandlar

Återhämtningsmål K=40g

- ✓ 1 st banan
- ✓ 2 dl juice

Middag K=60g P=30g

- ✓ 150 g halloumi
- ✓ ½ dl bulgur
- ✓ 1 msk olivolja
- ✓ Grönsaker

Totalt: Kolhydrat=329g

Protein=96g



Kostupplägg prestation (högintensiv dag 7-10g K)

Frukost K=60g P=23g

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ ½ banan
- ✓ Blåbär
- ✓ 1 st ägg
- ✓ 1 msk jordnötssmör
- ✓ 2 dl mjölk

K=100g P=20g
En hel banan + 1 glas juice
Byter ut ägg till mer havregryn

Mellanmål K=25g P=16g

- ✓ 1 st fullkornsbröd
- ✓ 2 st ostskivor
- ✓ Bregott

K=50g P=22g
En macka till + mjölk

Lunch K=80g P=32g

- ✓ 100 g köttfärs
- ✓ 100 g pasta
- ✓ 1 msk olivolja
- ✓ Grönsaker

K=125g P=32g
Bröd + juice

Mellanmål K=45g P=18g

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 st ägg
- ✓ 2 msk hallonsylt
- ✓ ½ dl vanilj kvarg

K=65g P=18g
Banan

Återhämtningsmål K=40g

- ✓ 1 st banan
- ✓ 2 dl juice

K=73g
3 msk russin

Middag K=60g P=32g

- ✓ 100 g kycklingfilé
- ✓ 300 g potatis
- ✓ ½ dl crème fraiche
- ✓ Grönsaker

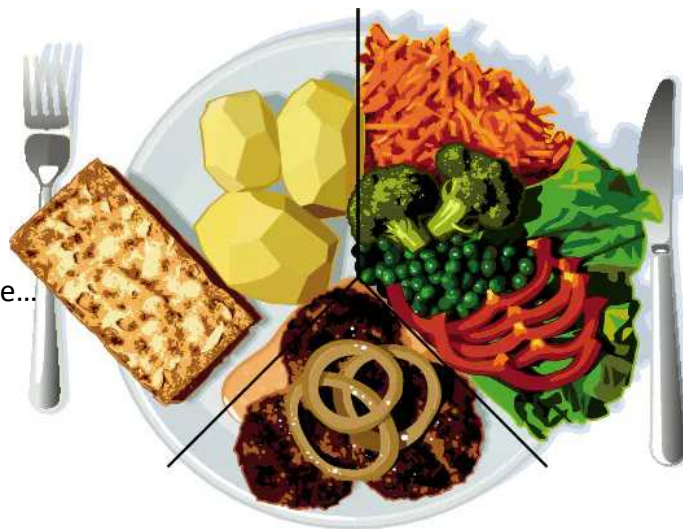
K=115g P=32g
Byter ut potatis till ris
Bröd + juice

Totalt: Kolhydrater=310g – 528g
Protein=121g – 124g

Lunch/Middag - Tallriksmodellen

Kolhydrater

- ✓ Potatis
- ✓ Pasta
- ✓ Ris
- ✓ Matvete, havre...
- ✓ Rotfrukter
- ✓ Grönsaker
- ✓ Bröd



Fett

- ✓ Olivolja/oliver
- ✓ Smör/grädde...
- ✓ Kokosfett
- ✓ Fet fisk
- ✓ Avokado

Protein

- ✓ Kött
- ✓ Fisk
- ✓ Kyckling
- ✓ Ägg
- ✓ Bönor
- ✓ Linser



Västmanland

Sportdryck

Behov kan finnas av sportdryck vid uthållighetsidrotter och vid träning minst 60-90 minuter.

GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK!

En sportdryck innehåller snabba kolhydrater, salter och vatten. Den ska inte innehålla kolsyra och inte heller för mycket kolhydrater, det är lagom med 4-8 gram per 100 gram. Man kan göra en egen sportdryck enligt följande recept:

- 1 liter vatten
- 40-80 gram druvsocker
- 1 krm salt
- 1-2 msk koncentrerad saft eller juice



Västmanland



Gröt

- ✓ Havregryn, helt havre, råggryn, quinoa, bovete, hirs...
- ✓ Ägg
- ✓ Kokosfett, smör, jordnötssmör

Rör ihop havregryn, vatten, ägg och fett. Koka i kastrull eller kör i mikron.

Servera med bär, rivet äpple, banan, kanel...



Västmanland



Overnight oats

Bas:

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ ½ msk chia frön
- ✓ Ca 2 dl valfri vätska
- ✓ Ev en nypa salt

Blanda ihop basen och ha i valfri smaksättning. Ställ i kylan över natten.



Toppa med nötter, bär, frukt, kokos, kanel, kardemumma...

Tips! Servera med yoghurt

Hallon

- ✓ 1 dl vanilj kvarg
- ✓ 1 dl mjölk
- ✓ Toppa med hallon och hackad mandel

Morotskaka

- ✓ 1 dl vanilj kvarg
- ✓ 1 dl mjölk
- ✓ ¼ riven morot
- ✓ Lite riven ingefära
- ✓ Kanel
- ✓ Kardemumma
- ✓ Toppa med hackade valnötter och lite morot

Blåbär (mjölkfri)

- ✓ 1 dl kokosgrädde
- ✓ 1 dl vatten
- ✓ 1 msk proteinpulver vanilj
- ✓ Kardemumma
- ✓ Toppa med blåbär och kokosflingor

Choklad

- ✓ 1 dl vanilj kvarg
- ✓ 1 dl mjölk
- ✓ 1 tsk kakao
- ✓ 1 tsk jordnötssmör
- ✓ Toppa med skivad banan och jordnötter



Havregrynsgröt "to go"

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 2 dl kokande vatten eller valfri varm mjölk
- ✓ en nypa salt

Välj smaksättning och tillbehör:

- ✓ bär, frukt, torkad frukt/bär, nötter, frön, linfrön, chiafrön, kanel, kardemumma, kokosflingor...

Lägg alla ingredienser i en glasburk. När det snart är dags att äta tillsätter du vätskan och rör runt. Låt stå i ca 10 minuter. Rör runt igen och njut!

Tips! Har du inte tillgång till kylskåp. Blanda alla torra ingredienser och ha ned frukt när du ska äta!



Västmanland



Bakad gröt

Basrecept:

- ✓ 1/2 banan
- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ 1 msk valfri mjölk eller byt ut till ca 1/2 msk kokosfett/smör
- ✓ 1 krm bakpulver
- ✓ 1 nypa salt

Smaksätt med tex rivet äpple, blåbär, hallon, hackad mango, riven morot, jordnötssmör, vaniljpulver, kanel, kardemumma, kokosflingor, russin...

Blanda allt och grädda i 200 grader i ugnen i ca 15 minuter.



Västmanland



Mugcake på havregryn

Ingredienser

- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ 1 banan (½ banan + ½ dl bär/½ dl rivet äpple)
- ✓ ½ tsk bakpulver
- ✓ Ev smak: riven kokos, kakao, kardemumma, kanel...
- ✓ Kokosolja att smörja koppen med

Mixa allt till en smet. Smörj en stor kopp med kokosoljan och häll i smeten. Kör på full effekt i mikron i 1 ½ -2 minuter.

Servera med bär, nötter, keso...



Västmanland



Banan- och havreplättar

- ✓ 1 banan
- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ Salt

Eller

- ✓ 1 banan
- ✓ 2 ägg
- ✓ Salt

Eller

- ✓ 0,75 dl havregryn
- ✓ 1 ägg
- ✓ 3 msk crème fraiche/mjölk/keso

Tips!

Byt ut bananen till ett ½ äpple.

Tillsätt ev fiberhusk för att få det att hålla ihop om du inte använder havregryn.



Mixa ihop alla ingredienser. Låt stå och svälla. Stek i smör eller kokosfett. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso...



Havrevåfflor

- ✓ 2,5 dl havregryn
- ✓ 2 ägg
- ✓ 1 dl vatten
- ✓ 1 dl mjölk
- ✓ 0,5 msk bakpulver



Mixa allt till en jämn smet. Låt stå och svälla en stund innan du gräddar dem. Servera med bär, frukt, grekisk yoghurt, keso, grädde...



Västmanland



Bananvåfflor

- ✓ 1 banan
- ✓ 2 ägg
- ✓ 1 msk fiberhusk



Mixa ihop ingredienserna. Låt stå och svälla i 5 minuter. Använd kokosfett/smör till att smörja våffeljärnet. Servera med bär, frukt, keso, grädde eller kokosgrädde. Krydda med kanel eller prova kardemumma.

Tips! Går också att steka som en plätt i stekpannan!



Västmanland



Keso ostkaka

- ✓ 1,5 dl keso
- ✓ 1 ägg
- ✓ 2 msk havregryn
- ✓ ½ dl valfri mjölk
- ✓ 2 msk mandlar
- ✓ Vaniljpulver



Mixa mandeln fint eller hacka för lite bitar. Lägg havregrynen i blöt i mjölken. Rör ihop alla ingredienser och häll i en smörad ugnform eller i flera små. Grädda ca 30 minuter i 175 grader i mitten av ugnen tills ostkakan stannat och fått färg. Servera med bär och mixad keso eller grädde.



Västmanland



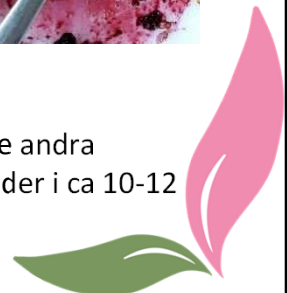
Mellanmålpaj

- ✓ 2 dl blåbär
- ✓ 1-2 st skivade bananer
- ✓ 2 st ägg
- ✓ 3 dl havregryn
- ✓ 1 krm vaniljpulver
- ✓ ½ tsk salt
- ✓ Ev smaksättning: kanel, kardemumma, pepparkakskrydda

En eller flera små ugnsgnformar. Ha i blåbär och skivad banan. Blanda de andra ingredienserna i en skål och bred över bär och frukt. Grädda i 200 grader i ca 10-12 minuter. Servera med kvarg.



Västmanland

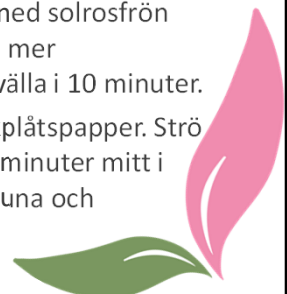


Havrescones

- ✓ 3 dl havregryn
- ✓ 0,75 dl mandelmjöl (valfritt)
- ✓ 0,5 tsk salt
- ✓ 2 tsk bakpulver
- ✓ 2 tsk fiberhusk
- ✓ 1 banan
- ✓ 0,5 dl (50 g) smör eller kokosolja
- ✓ 2 dl valfri mjölk
- ✓ 0,5-1 dl solrosfrön (valfritt)
- ✓ 0,5-1 dl pumpakärnor (valfritt)
- ✓ Sesamfrön att garnera med



Sätt ugnen på 225°C. Blanda alla torra ingredienser i en bunke. Tillsätt smör eller kokosolja, banan och valfri mjölk. Mixa ihop allt. Blanda ned solrosfrön och pumpakärnor om du vill ha lite mer tuggmotstånd. Låt degen stå och svälla i 10 minuter. Klicka ut degen på en plåt med bakplåtspapper. Strö över sesamfrön. Grädda i ca 20-25 minuter mitt i ugnen tills att sconesen är gyllenbruna och genombakta.



Smoothie



- ✓ 1 dl bär
- ✓ 1 dl naturell yoghurt
- ✓ 1 st ägg
- ✓ För mer kolhydrater banan, ananas, mango, melon... Havregryn.

Mixa allt!



Västmanland



Bra mellanmål

Frukt/bär



Avokado



Grönsaksstavar



Makrillfile



Ägg



Nötter och frön



Keso/kvarg/yoghurt



Smoothie



Havregrynsgröt och keso
"on the go"



Macka



Smörgås

✓ Välj grovtbröd, gärna hela korn

Fett: Bregott

Protein: Ägg, skinka, ost, leverpastej, keso, tonfisk, makrillfile...

Grönsak: Gurka, tomat, sallad, paprika, groddar, krasse, avokado...



Västmanland



Banan- och hallonsorbe

✓ 1 banan

✓ 1 dl hallon

Mixa med en stavmixer eller i en matberedare till en slät smet.

Servera direkt!

Tips!

Variera med andra bär eller frukter som te.. blåbär eller mango.

Eller testa mixa banan och jordnötssmör!

Ha i kakao för chokladglass ☺



Västmanland



Hallonsmoothie

2 glas

- ✓ 1 banan (gärna grön)
- ✓ ½ avokado
- ✓ 2 ½ dl frysta hallon
- ✓ 1 näve bladspenat
- ✓ 2 dl vatten eller valfri växtbaserad mjölk
- ✓ För mer röd färg mixa ned en ½ rödbeta

Lägg allt i en mixer och mixa det slätt



Västmanland



Havre- och chokladbar

Recept:

- ✓ 2 dl färska dadlar
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 1-2 dl kokos
- ✓ 2 msk kakao
- ✓ 2 msk kokosolja
- ✓ Valfri kryddning: apelsinskal, kanel, ingefära, kaffe, chili – eller ingen alls.

Mixa allt till en deg. Om du vill kan du knåda in lite hela gojibär eller mullbär i degen. Platta ut på ett bakplåtspapper och vik in alla kanter så att degen är fången i ett paket, som du kan pressa ut till en fyrkant. Lägg in i frysen någon timme och skär sedan i bitar.



Västmanland



Energibars

Ingredienser till 10 stora eller 20 små bars:

- ✓ 1 dl puffat amaranth, quinoa, bovete eller ris
- ✓ 1 dl havregryn
- ✓ 1 dl torkade och finhackade dadlar
- ✓ 1 1/2 dl jordnötssmör (en utan tillsatser, socker och gärna crunchy)
- ✓ 1 dl hackade valnötter
- ✓ 1 dl torkade tranbär
- ✓ 1/2 dl riven kokos
- ✓ 3 msk hela linfrön
- ✓ 2 msk flytande honung (går att utesluta)
- ✓ 2 äggvitor

Blanda alla ingredienser i en skål. Tryck ut blandningen i en bakplåtsklädd form. Grädda i mitten av ugnen i ca 40 minuter i 125 grader.



Allergi tips!

Byt ut nötter mot tex solrosfrön och pumpakärnor.



Västmanland



Proteinbollar

Ingredienser:

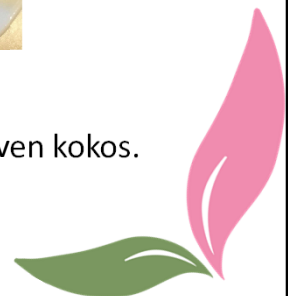
- ✓ 1 dl kokta kikärter
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 8 färska dadlar
- ✓ 1 msk kakao
- ✓ 2 msk kaffe
- ✓ 1,5 msk kokosfett
- ✓ 1,5 krm salt



Mixa allt till en jämn smet. Rulla till bollar och rulla dem sen i riven kokos. Låt stå i kylen någon timme innan du äter dem.



Västmanland



Muslikakor

Ingredienser:

- ✓ 1 st banan
- ✓ 3 msk nötsmör tex jordnötssmör
- ✓ 2 dl finrivna morötter
- ✓ 2 ägg
- ✓ 2 dl havregryn
- ✓ 1 dl solrosfrön
- ✓ 1 dl pumpafrön
- ✓ 1 dl russin
- ✓ Kardemumma
- ✓ Salt

Allergi tips!

Byt ut jordnötterna mot riven kokos, lite kokossmör eller olivolja.



Mosa bananen i en bunke. Blanda med nötsmöret. Ha i de rivna morötterna och ägg, blanda ihop till en smet. Tillsätt de övriga ingredienserna och blanda ihop. Sätt ugnen på 175 grader. Grädda mitt i ugnen i ca 20 minuter tills de är gyllene. De ska vara mjuka inuti.



Västmanland



Uppladdningsmål/Återhämtning

- ✓ Ditt träningspass börjar inte när du kommer till träningen utan det börjar flera timmar före med ett **uppladdningsmål**
 - ✓ Så du kan träna högintensivt
- ✓ Ditt träningspass är inte avslutat när sista intervallen är sprungen utan avslutas med ett **återhämtningsmål**
 - ✓ Så du kan tillgodogöra dig träningen och återhämta dig
- ✓ Att packa med dig mat och dryck ska vara lika självklart som att ta med träningskläder och träningsskor



Västmanland



Före, under och efter träning

Före träning

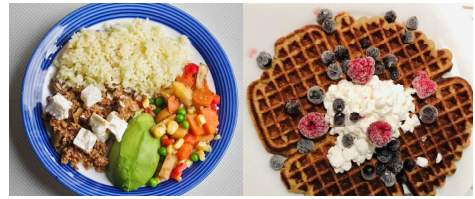
- ✓ Mat 2-3 timmar innan
- ✓ Eller mellanmål 30 min-1 ½ timme innan

Under träning (mer än 1 ½ timme)

- ✓ Vatten
- ✓ Kolhydrater varje timme tex frukt, torkad frukt, bröd

Efter träning

- ✓ Inom 30 min snabba kolhydrater/protein tex drickyoghurt, frukt o mjölk
- ✓ Mat/större mellanmål inom 90 minuter



Västmanland



Att tänka på inför och vid tävling

- ✓ Förbered dig veckan innan med bra mat, vatten och sömn
 - ✓ Regelbundet (frukost, lunch, middag + 2 mellanmål)
 - ✓ Lite extra med långsamma kolhydrater (ris, potatis, pasta, rotfrukter, havregryn, råg, frukt)
- ✓ Börja morgonen med en ordentlig frukost (långsamma kolhydrater tex havregryn)
- ✓ Drink ca 3 dl vatten på morgonen och fortsätt fylla på fram till tävling
- ✓ Uppladdningsmål: en större måltid 3-4 timmar innan + ett lättare mellanmål 1-2 timmar innan
 - ✓ Extra med långsamma kolhydrater
 - ✓ Lagom med protein och fett (ingen tung måltid)
- ✓ Drink vatten var 15 minut under tävlingen
- ✓ Fyll på med sportdryck, banan, torkad frukt ca 30-60 g kolhydrater per timme
 - ✓ 1 banan = ca 25 g
 - ✓ ½ dl russin = ca 25 g
 - ✓ ½ liter sportdryck (6%) = 30 g
- ✓ Återhämningsmål: direkt efter (inom 30 minuter)
 - ✓ Kolhydrater
 - ✓ Protein
- ✓ Ät en ordentlig måltid inom 90 minuter
 - ✓ Eller fortsätt fyll på genom att småäta mat och mellanmål
- ✓ Ät sådant som du är van vid (prova inget nytt)
- ✓ Undvik starka kryddor, mkt fibrer och fett



Västmanland



Återhämtningssmoothie



Västmanland

- ✓ 1 dl naturell yoghurt
- ✓ 1 st ägg
- ✓ ½ dl bär
- ✓ 1 st banan
- ✓ 1 msk honung

Mixa allt!

Tips!

Byt ut ägg till kvarg, yoghurt till mjölk

För extra snabba kolhydrater använd smaksatt yoghurt/kvarg (med socker) eller O'boy pulver



Tips!
Mixa ned ägg i
drickyoghurten



Mat för prestation



Västmanland

Jenny Möller

Tel: 0736-64 64 19 - E-post: jenny@balancebylife.se

Följ mig på facebook: fb.com/BalancebyLife

Titta in på min hemsida och blogg: www.balancebylife.se

Balance by life
DIN VÄG TILL ÖKAD ENERGI