Kostholdstips før, under og etter trening

**MÅLTIDSMØNSTER**

Måltider har flere funksjoner, både ernæringsmessig og sosialt. Regelmessige måltider er en vesentlig del i et sunt og variert kosthold.
Det er mange måter å sette sammen et sunt kosthold på, men uansett er det viktig å spise regelmessige måltider. Du må finne den måltidsrytmen som passer for deg. Mange føler ubehag og har vanskelig for å konsentrere seg dersom det går mer enn tre-fire timer mellom hvert måltid.

Vi kan med fordel spise mer frukt og grønnsaker. Å gjøre frukt og grønnsaker til en naturlig del av hvert måltid vil gjøre det enklere å nå målet om å spise ”5 om dagen”. En frukt eller grønnsak er også et ypperlig mellommåltid.

**Drikke til måltidene**

Du trenger å drikke om lag to liter om dagen avhengig av fysisk aktivitet og temperatur. Væskebehovet bør dekkes gjennom inntak av:

* Vann
* Lettmelk, ekstralett melk og skummet melk, samt syrnede varianter.
* Juice

**Men i første omgang nå vil jeg dele noen tips til dere hvordan man bør spise før, under og etter trening. Når bør man spise og hva?**

Eksempler på mat før trening:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 50kg | 60kg | 70kg | 90kg |
| 2-3 t før trening | 2.grove brødskiver, 4stk skinke,1. tomat, 1.neve med druer 1.gl melk eller vann | 2.grove brødskiver, 4stk skinke,1. tomat, 1.neve med druer 1.gl melk , 1.gl juice | 3.grove brødskiver, 4stk skinke,1. tomat, 1.neve med druer 1.gl melk , 1.gl juice | 3.grove brødskiver, 4stk skinke,1. tomat, 2.never med druer,1 nevemed mandler 1.gl melk , 1.gl juice |
| eller | 1.5dl havregryn 2.dl melk  | 2dl havregryn 2.dl melk | 2dl havregryn 2.dl melk1ss rosiner  | 3dl havregryn 2,5dl melk½ eple |
| 1 time før trening | 2,5 dl drikkeyoughurt1.dl havregryn | 3 dl drikkeyoughurt1.dl havregryn | 3 dl drikkeyoughurt1.5dl havregryn | 3 dl drikkeyoughurt2dl havregryn |
| eller | Energibar ellerlignende | Energibar eller lignende | Energibar eller lignende | Energibar eller lignende + en neve med mandler  |

Under trening:

Karbohydrater bør inntas under økten ved:

**–** Varighet over 60 min

– Karbohydrat inntak kan være nødvendig ved kortere økter

 ved svært intensiv, intervall preget trening og • dersom den daglige kosten ikke gir tilstrekkelig karbohydrat

Karbohydratinntak under trening bør bestå av:

30-60 gram/ time:

5-6 dl sportsdrikk

1-2 bananer

1-2 dl rosiner og nøtter

1.sporstbar

3-6 dl saft

Man skal ikke spise alt dette, men kan velge noe av det, jeg personlig varierer bruken på trening og ritt. Bruker mye saft , nøtter og rosiner når jeg trener og sparer sportsdrikke og barer til jeg konkurrerer.

Inntak etter treningsøkten:

Retitusjonsinntak bør starte umiddelbart etter treningen. Fritt frem for flytende eller fast form. Innen 2 t bør man ha et ordentlig måltid. Også proteiner bør inntas rette etter trening. Dette vil føre til at restitusjonstiden blir kortere og i tillegg klarer man å holde blodsukkeret jevnt.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 50kg10g protein + 50 karb | 70kg14 g protein + 70 g.karb | 90kg18g protein + 90g karb. |
| ½ liter sportsdrikk + 1 skive med 2 skiver skinke.Eller:1 liten pk rosiner + 2.5 dl Litago Eller:1 banan + en neve med mandler Eller: Restitusjonsprodukter | I liter sportsdrikk+ 1 skive med 1 skive 2.skinke og 2 skiver ostEller: 1 liten pk. Rosiner +1/2 liter LitagoEller: ½ Litago + 1 bananEller: Restitusjonsprodukter | I liter sportsdrikk+ 1 skive med 2 skiver skinke og 2 skiver ostEller: 1.5 liten pk. Rosiner +1/2 liter LitagoEller: ½ Litago + 2 skiver med hvitostEller: Restitusjonsprodukter |

Jeg tar for det meste 2 dl litago og nøtter etter trening☺

Under har jeg ramset opp noen flere gode tips som jeg selv bruker . <alt handler om å finne en rytme som du kan trives med og holde et stabilt blodsukker i løpet av dagen.

**MELLOMMÅLTIDER**

1. 2 dl hakket salat med 5 oliven, ½ ss pinjekjerner og 40 g hakket kalkunskinke, samt vann, te eller urtete
2. 1 beger lettyoghurt, samt vann, te eller urtete
3. 3 ss cottage cheese med 1 eple i biter, overdrysset med kanel, samt vann, te eller urtete
4. 3 ss havregryn, 10 rosiner og 5 hakkede mandler med 1,5 dl biola naturell, samt vann, te eller urtete
5. 1 grovt knekkebrød med 2 skiver kalkunpålegg, samt vann, te eller urtete
6. 1 tynn skive grovbrød med ½ eple i skiver, samt vann, te eller urtete
7. 2,5 dl fruktsmoothie, samt vann, te eller urtete
8. 1 neve rå nøtter (mandler, valnøtter, hasselnøtter etc.), samt vann, te eller urtete
9. 1 beger yoghurt (0,1 %), 1 kiwi, samt vann, te eller urtete

**”SUNT” GODTERI**

1. Fruktsmoothie
2. Tørket frukt og nøtter (usaltet). 1 neve er nok.
3. Frukt
4. Grønnsaker
5. Fruktsalat med kanel og event. vaniljekesam

**BYTTELISTER**

1. Bytt ut potetgull til popcorn (ikke micro)
2. Bytt ut fete oster til lettere produkter
3. Bytt ut kjøttdeig med karbonadedeig
4. Butt ut vanlig pasta og ris til fullkornsprodukter
5. Bytt ut vanlig melk til lett/ skummet melk
6. Bytt ut vanlig sjokolade til kokesjokolade
7. Spis soft soya smør om du må ha smør på maten.
8. Stek maten i oljer (solsikke el. raps, ikke olivenolje)

Lykke til!

Hilsen

Linda