

Presterat optimalt på planen – Kostråd för fotbollsspelare i Linero IF

*En folder med tips på hur du ska äta
för optimal ork på träningarna och
presterat ditt bästa när det är dags
för match!*



Framtagen av Sara Rang, ÖreSund Nutrition, i samarbete med Linero IF
2013-05-21



Frukost

Har du svårt att äta frukost på morgonen? Dela upp den!
Ät en tallrik yoghurt hemma och ett större mellanmål på förmiddagen, t.ex. smörgåsar och en frukt.



Bra val!

Välj müsli med naturell yoghurt/filmjolk eller gröt med mjölk, grovt bröd med pålägg och en skiva tomat/paprika, ägg och bär/frukt. En näringsrik frukost med långsamma kolhydrater, fibrer och protein bidrar till en jämn blodsockernivå och du håller dig mätt länge.



Sämre val!

Till frukost bör du undvika sötade frukostflingor, sötad yoghurt/filmjolk och vitt bröd. En näringsfattig frukost med snabba kolhydrater och lite fibrer leder till att blodsockret höjs snabbt för att sedan sjunka lika snabbt. Du blir fort hungrig igen, trött och din prestationsförmåga försämras.

Lunch/Middag

Om du tränar mycket, komplettera med bröd, frukt och välj mjölk som dryck.



Bra val!

En väl sammansatt måltid innehåller en kolhydratkälla (pasta/potatis/bulgar), en proteinkälla (kött/fisk/ägg/bönor) och grönsaker. Lunch och middag kan se ut på ungefär samma sätt.



Sämre val!

En måltid med bara pasta och ketchup är ingen komplett måltid. Det saknas en proteinkälla och grönsaker. Grönsaker bidrar med viktiga vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer.

Mellanmål

Mellanmål är viktiga för att fylla på med energi och hålla blodsockret uppe. Med ett bra mellanmål kommer du ha mer ork på träningen!



Bra val!

Yoghurt + müsli + banan eller gröt + mjölk + äppelmos
Smörgåsar (pålägg - keso, ägg, kalkon, leverpastej, ost)
Frukt av alla slag + nötter
Smoothies



Sämre val!

Red Bull, godis, kakor, läsk, inget mellanmål

Återhämningsmål (direkt efter träning)

Att äta direkt efter träning är framförallt viktig för dig som tränar varje dag och behöver snabb återhämtning! Återhämningsmål kan med fördel innehålla snabba kolhydrater



Förslag

Mjölk och banan el russin
Drickyoghurt
Smoothie
Apelsinjuice och en skiva ljust bröd

Prestation – träning/kost/vila

Grunden för en god prestation bygger på en bra balans mellan träning, kost och vila/sömn. Detta innebär till exempel, att ökar du din träningsmängd måste du även äta och vila mer. Det gäller alltså inte bara att träna flitigt för att bli bättre och uppnå sitt mål, utan det är även viktigt att tänka på vad man äter och se till att sova ordentligt! När vi sover reparerar och bygger kroppen upp sig själv. Sover vi för lite (sömnbrist) blir vi bl.a. lättare sjuka och vår fysiska prestationsförmåga bli sämre.

Tips för att kunna tillgodose ditt energibehov på ett bra sätt och för optimal prestation

- Ät regelbundet - frukost, lunch och middag samt mellanmål (och ev. återhämningsmål)
- Ät alltid före och efter träning
- Mer träning = Mer mat
- Se till att ha sova tillräckligt, 7-10 tim per natt
-

Träningsdag

Kost i samband med träning

Före

Lagad mat (frukost/lunch/middag) ca 2-4 timmar innan

Mellanmål ca ½-2 timmar innan

Morgonträning? Ät mer kvällen innan och sedan en lätt frukost t.ex. yoghurt med banan

Under

Drick vatten, räcker för det allra flesta

(Vid träning som pågår längre än 1,5 timme kan t.ex. sportdryck behövas för god vätskebalans och för att undvika lågt blodsocker)

Efter

Direkt efter, återhämningsmål

Inom 1-2 timmar, riktig måltid (middag)

Vätska

Du behöver dricka 1-1,5 l vätska varje dag. De dagar du tränar behöver du dricka mer - beroende på hur hårt du tränar, 0,5 -1 l per träningstimme. För att tillgodose ditt behov av vätska, drick regelbundet under hela dagen - till måltider, när du är törstig och i samband med träning.

Kostförslag en träningsdag för optimal uppladdning, ork på träning och återhämtning

Sömn 7-10 timmar

07.00 Frukost

09.30 Mellanmål

12.00 Lunch

15.00 Mellanmål före träning

17.00–18.30 Träning

18.45 Återhämningsmål

19.30 Middag



Matchdag

Tips

Ät ordentligt dagen innan

Undvik alltför fet och fiberrik mat (för att undvika orolig mage)

Välj mat du är van vid

Drick vatten regelbundet under dagen

Kostförslag en matchdag för optimal uppladdning, prestation och återhämtning

Sömn 7-10 timmar

08.00 Frukost

10.30 Mellanmål ex. banan

11.00 - 12.45 Match, vätska

13.00 Återhämtningsmål (ex. drickyoghurt och smörgås)

14.00 Lunch

17.00 Mellanmål

19.30 Middag

(21.00 Ev. kvällsmål)



Cupdag

Under en cupdag är tiden begränsad mellan matcherna och det är därför inte optimalt att äta större måltider (ex. lunch) som i vanliga fall. Istället passar det bra att äta flera mellanmål t.ex. banan, drickyoghurt, fruktsoppa, ljust bröd och russin.

Förslag

Kortare paus än 30 minuter - banan, sportdryck, vatten, fruktsoppa, russin (torkad frukt)

Vid längre paus, 1-2 timmar - smörgås med pålägg, drickyoghurt, yoghurt m müsli, smoothie

Kostförslag en cupdag för optimal uppladdning, prestation och återhämtning

Sömn 7-10 timmar

07.30 Frukost

10.30 Mellanmål

11.30 - 12.45 Match 1, vätska

12.45 Mellanmål enligt ovan

14.00 - 15.15 Match 2, vätska

15.30 Återhämtningsmål

17.00 Middag

20.00 Kvällsmål

