ROSKILDE KOMMUNE

ALLE TIDERS SUNDHED

Uden mad og drikke duer helten ikke

Træn aldrig på tom mave

Genoptræning gør mere skade end gavn, hvis du spiser for lidt. Det er derfor vigtigt, at du får spist og drukket nok – både før og efter din træning.

Du bør især prioritere proteinholdigt mad såsom:
kød, fisk og fjerkræ, æg, mejeriprodukter, nødder og bælgfrugter.

Når du spiser og drikker nok, er effekten af genoptræning:

- Mere energi
- Stærkere muskler og mere selvhjulpen
- Stærkere immunforsvar og bedre sårheling
- Øget appetit og bedre fordøjelse
- Bedre koncentrationsevne og hukommelse

Måltider før og efter træning
Du bør dagligt spise morgenmad, frokost og aftensmad
Supplér herudover med 2-3 små måltider med højt indhold af fedt og protein. Husk altid at spise ca. én time inden træning og medbring et lille måltid, du kan spise efter træning.

Tip!
Hvis du ikke har appetit, kan et lille måltid bestå af drikkevarer med et højt indhold af fedt og protein, f.eks. sødmælk, kakao eller en ernæringsdrik.

Gode ideer til mellemmåltider

Inspiration til små mellemmåltider:

Du kan eksempelvis spise/drikke:

- Et glas sødmælk eller kakaomælk og en af følgende:
  - En banan
  - En håndfuld mandler eller nødder
  - En myslibar
  - To kiks med smør og ost
  - Et marcipanbrød
- En halv bolle med smør og to skiver ost eller kødpålæg
- Et bæger sødmælksyoghurt med mysli
- En avocado med hytteost
- En Arla Protino drik eller dessert
- En ernæringsdrik fra supermarkedet, apoteket eller hjemmelavet (se opskrift på bagsiden)

Ved spørgsmål kontakt din træningsterapeut

Rådhusbuen 1
4000 Roskilde
Telefon: 46 31 77 02
Email: traening@roskilde.dk

Opskrift på hjemmelavet ernæringsdrik

Indhold til 1 liter:

3 dl ymer
3 dl kærnemælk
1½ dl piskefløde
2 hele pasteuriserede æg (2 bægre)
1 tsk. vaniljesukker
85 g sukker
20 g proteinpulver*
Evt. citronsaft

Du kan med fordel tilsætte blendet frugt eller kakaopulver for at variere smagen.

**Proteinpulver kan købes på apoteket eller i Matas*
Holdbarhed: op til 2 dage i køleskabet i lukket beholder