

Kostråd för simmare



Allmänt:

Varje måltid skall innehålla kolhydrater, proteiner, fett, vitaminer, mineraler och antioxidanter. Viktigt att äta 5 gånger om dagen. Frukost, lunch, middag och två mellanmål. Energiförbrukningens viktigast!

Frukost:

Ät bröd med fibrer – håller blodsocker på en bra nivå, du är mätt längre.

- Bröd, gröt, müsli
- Fukt, alla typer - variera
- Ost, ägg, mjölkprodukter (keso)
- Blanda flingor, frön, torkad frukt och nötter
- Skär upp bitar av färsk frukt till gröten eller yoghurten

"Idrottarens tallriksmodell"



Lunch och middag:

Lägg upp maten enligt "idrottarens tallriksmodell".

Som simmare bör du fylla halva tallriken med kolhydrater (potatis, pasta, ris). På den andra halvan lägger du lika mycket protein (kött, fisk) som grönsaker.

Återhämtningsmål:

Ät återhämtningsmålet när du avslutat träningen. Viktigt att fylla på med framför allt kolhydrater och lite protein. Kolhydraterna hjälper till att fylla på energin. Proteinet hjälper till att reparera och bygga upp musklerna.

- Mjölk, sojamjölk, yoghurt.
- Fukt
- Müsli
- Smörgås

"Ät 5 gånger per dag"





Bra att ta med sig till skolan:

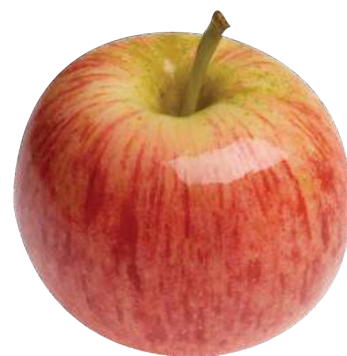
- Fukt
- Yoghurt
- Smoothies (termos, eller frysflaska) - Smörgås med ex ost eller skinka
- Müsli, torkad frukt, nötter, frön
- Overnight oats

Tävling:

- Lättsmält mat (ej höga halter av fett t.ex. pizza, pomes)
- Fler lopp, längre lopp, desto viktigare är maten.
- Dricka vatten eller mjölk till maten.

Nytt lopp:

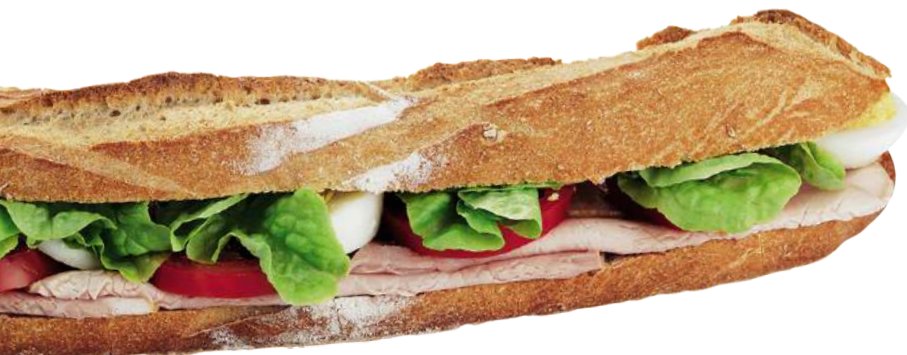
- Inom 30 minuter - liten bit mogen banan, fruktsoppa, yoghurt
- Inom 1-2 timmar - russin, gröt, pannkaka, müsli, smörgås.
- Mer än tre timmar - kolhydratrik måltid ex pastasallad, pasta, potatis, ris + kött eller fisk eller kyckling (vegetariska alternativ) + grönsaker



Under träning och tävling

Drick enbart vatten. Ät en riktig måltid, lunch eller middag senast 2 timmar efter avslutad träning.

När man äter näringsrik mat så återhämtar sig kroppen snabbare – detta leder till bättre prestation både i skolan och i träningen.



Energitips

Mellanmål, återhämtningsmål eller laddningsmål:

- Grov macka med skinkpålägg/ost eller hummus
- Fukt
- Avokadomacka med ägg
- Plättar eller pannkakor
- Yoghurt med müsli
- Bär och fruktsmoothie med havre
- Pitabröd med keso och grönsaksblandning
- Drickyoghurt
- Nyponsoppa med skorpor
- Torkad frukt
- Pizzabullar
- Risgrynsgröt
- Energibollar
- Powerbars
- Overnight oats
- Tunnbrödsrullar med rökt lax, crème fraiche, purjolök



Recept

Energibollar (dadlar)

- 2 dl solrosfrön
- 10 dadlar (80 g)
- 1/2 tsk salt
- 1 tsk vaniljsocker
- 2 msk kakao
- 2 msk kokosolja
- 1 dl havregryn
- Lite vatten
- 2 dl mandel

Mixa allt utom mandeln i en mixer. Lägg sedan i även mandeln och låt den hackas till mindre bitar (så att det blir "tuggiga" bitar i bollarna).

Energibollar (15st):

- 2dl havregryn
- 1 dl torkade tranbär
- 1dl torkade blåbär
- 50 gram torkad mango
- 1 msk kakao
- 4 tsk kokosolja
- 3-5 msk kallt kaffe
- ev lite vatten

Mixa ihop allt och är det torrt så i med lite vatten. Rulla bollarna i riven kokos eller pumpakärnor, lingonpulver, rostade mandelspån, kakaonibs, kanel, flingsalt, rostade sesamfrön, hackade pecannötter, hackade hasselnötter.

Tunnbrödsrullar med tonfisk, äpple och curry

- 4 tunnbröd
- 1 burk tonfisk i vatten
- 1 äpple
- 2-3 cm purjolök
- 1 msk curry
- 2 dl crème fraiche

Hacka äpple och purjolök. Blanda samman alla ingredienser. Fördela i tunnbröd och rulla ihop.

Energibars med chokladöverdrag

- 1dl solrosfrön
- 1dl pumpafrön
- 2dl glutenfria gryn (funkar med vanliga havregryn också)
- 1 dl russin eller torkade blåbär/gojibär
- 1 tsk vaniljpulver

Mixa allt till lagom grynig konsistens och sedan blandar du i:

- 1 ägg
- 1 äggvita
- 1 msk flytande honung

Platta ut på bakplåtspapper en lagom tjock rektangulär och grädda på 175 gr i ca 15 min. Hacka lite mörk choklad och smält i micron, ta ut plåten och bred över chokladen på barsen. Ställ in i kylskåpet under ca 1-2 timmar och skär sedan i portionsbitar.





Smoothie

Omelett i mikron med knäcke

- 1 ägg
- 2 skivor skinka
- 1 dl blandade grönsaker
- 1 krm salt
- 1 knäckebröd
- 1 glas mjölk

Hacka skinkan. Lägg i en skål med grönsakerna. Knäck ett ägg över. Rör runt lite grand. Sätt i mikron på hög värme ca 30 sek. Ta ut och rör om. Sätt in i ytterligare 30 sek. Ät med knäckebröd.

Smörgås med rostbiff och melon

- 1 skiva grovt bröd
- 1 tsk smörgåsmargarin
- 1 skiva rostbiff
- 1 bit melon
- 1 tsk rostad lök

Bred brödet med margarin. Lägg på rostbiff, tunna melonskivor och lite rostad lök.

- 1 dl apelsinjuice
- 1 dl yoghurt naturell
- 1 dl halvtinade jordgubbar
- 1/2 banan
- 1 dl havregryn.

Mixa allt i en mixer :-) Variera bären efter egen smak och årstid.

Bananpankakor

- 1 mogen banan
- 2 ägg
- 1/2 tsk kanel

Tillbehör

- 2msk kvarg
- 1/2 dl hallon
- 1 msk mandelspån

Mosa bananen noga med en gaffel och blanda i ägg och kanel. Klicka ut smeten i en stekpanna med kokosolja och stek små pannkakor/plättar på medelhög värme på båda sidorna. Ha tålamod och vänd inte för tidigt. Servera med kvarg, hallon och madelspån.



Powerbars

- 1 dl boveteflingor
- 2 dl solrosfrön
- 1 1/2 dl russin
- 1 msk nyponskalsmjöl
- 1 tsk vaniljsocker
- 1 tsk kanel
- 1 msk kakao
- 2 äggvitor

Så här gör du:

Sätt ugnen på 100°C. Lägg alla ingredienser i en matberedare och mixa ordentligt tills det är en kletig smet. Forma till en längd, ca 5 cm bred och 1 cm hög. Lägg längden på bakpappersklädd plåt. Grädda i mitten av ugnen i ca 15 minuter. Skär längden till ca 10 kakor.

Äppelpaj overnight, 2 port

- 2 dl havregryn
- 3 dl Planti YogOat vanilj
- 1/2 tsk mald kanel
- 1/4 tsk mald kardemumma
- 1 st rivet äpple
- 1 nypa salt

Blanda ihop ingredienserna i en skål och låt stå över natten.

- 1 äpple i klyftor
- 1 nypa mald kanel
- 1 tsk socker
- 2 msk hackade valnötter
- Smör att steka i

Stek äppelklyftorna så de får lite färg. Strö över kanel, socker och nötter. Toppa din Overnight oat med den stekta blandningen.



Ris a la vanilj och hallon

- 2 dl grötris
- 4 dl vatten
- 1 kanelstång
- 3 dl yoghurt vanilj

Topping:

- 2 dl frysta hallon
- 1 msk honung
- mandelflarn

Blanda grötris, vatten och kanelstång i en gryta. Koka upp och låt sjuda 10 min tills riset är mjukt. Häll över i en skål och låt svalna helt. Blanda ner yoghurt vanilj. Värm hallonen med honung och servera ovanpå gröten.

Kesokaka

- 1dl sötmandel
- 2st bittermandlar
- 3 ägg
- 500 g keso
- 1 dl mellanmjölk (1.5% fett)
- 2 msk socker
- 2 krm vaniljpulver
- smör till formarna

Tillbehör

- Skivad banan
- valfria bär
- 2msk lättkvarg (1% fett)

Hacka sötmadlarna och riv bittermandeln fint. Vispa äggen lätt. Rör ner keso, mandlar, mjölk, socker och vaniljpulver. Smörj sex portionsformar med smör. Fördela smeten i formarna och grädda i ugnen i 200 grader i 20 min.



Overnight OATS

- 1dl havregryn
- 2 dl naturell yoghurt
- ev 2 tsk kanel eller kardemumma.

Topping

Det går att varje topping väldigt mycket men några som funkar bra är:

2msk mandelspån och 1 passionsfrukt.

eller

Granola eller andra nötter.

Eller

blanda i frysta bär och banan när du blandar yoghurt och havregryn.

Rör ihop yoghurt och havregryn i en burk med tätslutande lock. Låt stå i kylan över natten eller några timmar innan du skall äta.

Träningsmix med knäcke

- 3 dl nötter och mandlar (t ex cashewnötter, solrosfrön, valnötter, hasselnötter, paranötter, sötmandlar, pumpakärnor).
- 3 dl torkade bär (t ex aprikoser, russin, mango, tranbär och blåbär)
- 5 skivor smaksatt knäckebröd exempel- kanelknäcke.

Rosta nötter och mandlar i en ugnen eller en torr och het stekpanna tills de fått lite färg. Blanda med torkade bär och kanelknäcke i bitar. Fördela och spar i påsar.

