

Power snacks

SUPERENKELT

- 1 banan
- 1 näve naturella nötter
- 1-2 kokta ägg
- 1 avokado
- 1 burk makrill i tomatsås

LITE FÖRBEREDELSE

- 1 äpple i klyftor rullade i kanel
- +2 msk jordnötssmör/mandelsmör
- 2 dl fruktsallad
- + lite krossad mörk choklad (85%)
+ lite finhackade nötter

Om ni köper färdiga energibars så välj de med rena ingredienser som t ex **Raw bites**.

Många bars innehåller väldigt mkt socker och sötningsmedel och har väldigt undermåligt protein i sig.

Samma sak gäller färdigproducerade proteindrycker och proteinpulver. Sen är det väldigt få idrottare som behöver ersätta naturligt protein beskrivet ovan med så mycket protein som det är i just proteinpulver. Oftast pratar vi då om de med extrem träningsbelastning där det är näst intill omöjligt att fysiskt äta så mycket ren mat för att tillgodose energibehovet.



FBI Tullinge

LITE MER FÖRBEREDELSE

Protein Shake med bär - 4 portioner

250 g frysta jordgubbar och blåbär

40 g paranötter

40 g cashewnötter

25 g havregryn (glutenfria)

4 ½ Kokosmjölk

1. Lägg frysta bär, paranötter och cashewnötter i en mixer. Strö över havregrynen och häll i hälften av kokosmjölken. Mixa till en slät shake.

2. Tillsätt resten av kokosmjölken och mixa slätt på nytt. Förvaras i kyl och håller i ca 2 dagar.

Probiotikabollar

12 st (2-3 bollar per portion)

150 g smör/ghee/kakaosmör

1/2 dl hela linfrön

1/2 dl hela chiafrön

1/2 msk fiberhusk (pulveriserade psylliumfröskal)

1- 2 msk kakaopulver

1-2 msk lakritspulver

Chia- och sesamfrön att rulla bollarna i.

1. Blanda allt i en bunke.

2. Rulla till bollar.

3. Rulla sedan dessa i en blandning av chiafrön och sesamfrön. Förvara i kylskåp. Håller lika länge som smör gör i kylskåp.



FBI Tullinge

POWERMAT FÖR IDROTTANDE UNGDOMAR

Ät 4-5 måltider om dagen.

Gärna med 3h mellanrum.

Undvik småätande mellan måltiderna.

Ät "regnbågsmat"

Ha med 3 olika färger på grönsaker till varje måltid.

Försök äta 10 olika sorters grönsaker i veckan - gärna alla de olika färgerna.

Grönsaker är bra kolhydrater och sikta på att ha mer av dessa på tallriken än potatis, ris och pasta.

Ät helst protein och fett till varje måltid.

Ex på protein:

Kött, fisk, fågel, ägg

Ex på bra fett:

Smör, oliver, olivolja (salladsdressing), ägg (majonässåser, bearnaissås), avokado, nötter

Kom ihåg att det är maten du åt för 3 h sedan som du har tillgodo nu - så försök få in en måltid eller ett powersnacks 3 h innan din träning/match.

Bästa energipåfyllning under match och träning:

En bit frukt!

Drick:

Vatten är den absolut bästa drycken.



FBI Tullinge

EXEMPEL PÅ BRA FRUKOSTAR

Frukosten behöver inte se mer annorlunda ut än dina andra mål för att få den absolut bästa starten på dagen. Det kan vara rester från middagen egentligen.

Men vi har lagt till exempel på bättre varianter på den klassiska frukosten här också. Vi har inte med bröd i mer än ett av våra exempel men givetvis äter du smörgås om du vill det!

Over night oats - 2 portioner

- massor med bra fibrer, fett och även en del protein från ffa havregrynet & nöterna.

- 2 dl havregryn
- 1 msk chiafrön
- ca 0,5 krm salt
- 2 dl kokosmjölk (eller annan valfri mjölk)
- 1 tsk kanel
- 1 krm vaniljpulver
- blandad frukt
- blandade bär
- blandade nötter

1. Blanda havregryn, chiafrön och salt. Tillsätt mjölk, kanel och vanilj.
2. Häll upp i två skålar eller glas. Låt stå i kylen minst 2 timmar, gärna över natten.
3. Skär frukt, bär eller nötter och toppa med.

Tips: Spar hälften till ett annat mål under dagen eller till morgondagens frukost.

Kokt ägg + lite smörgåspålägg som du gillar (skinka, kalkon, salami etc) och någon grönsak som t ex några skivor paprika/gurka/tomat/vitkål.

Tips: Koka flera ägg (5 min brukar bli bra) och förvara i kylen i upp till en vecka.



FBI Tulinge

EXEMPEL PÅ BRA FRUKOSTAR

Äggröra och bacon

- 2 ägg
- 1 msk vatten
- Salt och peppar
- 2 msk smör

1. Vispa ihop ägg o vatten i en skål.
2. Smält smöret i en stekpanna.
3. Häll i äggsmeten och låt stelna under omrörning på svag värme tills äggröran blivit mjukt krämig. Smaka av med salt och peppar.
4. Stek bacon

1/2-1 avokado en handfull

räkor/kräftstjärtar/tonfisk på burk och majonäs.

Naturell yoghurt och en grynfri musli

- det finns en massa varianter i butikerna numera som är just grynfria och utan tillsatt socker.

Om du vill göra en egen musli packad med massa nyttigheter:

- 2 dl solrosfrön
- 2 dl pumpakärnor
- 2 dl grovhackad mandel
- 2 dl grovhackade paranötter
- 2 dl grovhackade hasselnötter
- 1 dl riven kokos
- 1 dl torkade gojibär
- 1 dl russin
- 0,5 dl sesamfrön
- 1 tsk äkta vaniljpulver
- 1 klick msk kokosolja



FBI Tullinge

EXEMPEL PÅ BRA FRUKOSTAR

- Sätt ugnen på 175 grader
- Blanda solrosfrön, pumpakärnor, mandel, paranötter, hasselnötter, kokos och sesamfrön i en stor bunke
- Strö över vaniljpulvret eller det du valt att smaksätta müslin med
- Klicka i kokosolja och "krama" ihop allt tillsammans så att det blandas
- Häll müslin på en djup ugnsplåt och fördela till ett jämnt lager
- Rosta i ugnen i 15-20 minuter tills nötterna blivit lite gyllenbruna, rör lite i müslin efter halva tiden
- Ta ut och låt svalna
- När müslin svalnat blandar du ner gojibär och russin
- Häll upp i en fin burk

Tips: variera olika nötter och bär efter tycke och smak. Du kan smaksätt med kanel, kardemumma eller lite honung.

1 banan och 1 näve nötter

1 burk makrill i tomatsås och några grönsaker t ex några skivor paprika/gurka/tomat/vitkål

Den klassiska smörgåsen:

Ät gärna så grovt bröd som möjligt.

Lägg på:

smör

Mycket pålägg och grönsaker (det får gärna vara mer än själva brödet) - skinka/rostbiff/ost/kyckling/salami/

ägg/leverpastej/makrill/sardiner etc. Grönsaksexempel: paprika, groddar, gurka, tomat, sallad (olika sorter)



FBI Tullinge