

Fit living – en vejledning til træning og kost

Produkt	Før træning (senest 2 timer før)	Umiddelbart før træning	Under træning	Efter træning (restitution)		Sund livsstil i hverdagen	Indhold
				Inden 30 min.	Op til 3 timer efter		
Økologisk kokosfibernel					x	x	En kilde til kostfibre og protein
Økologisk kokosvand				x	x		Højt indhold af mineraler til genopbygning af væske- og salt balancen.
Økologisk rødbedejuice	x	x				x	En kilde til nitrat.
Økologisk grøntsagsjuice					x	x	Lavt kalorieindhold.
Økologisk hvedegræscocktail		x		x	x	x	Spækket med vitaminer og mineraler og en naturlig kilde til aminosyrer. Indeholder antioxidanter.
Økologisk bygræscocktail		x		x	x	x	Spækket med vitaminer og mineraler og en naturlig kilde til aminosyrer. Indeholder antioxidanter.
Økologiske smoothies		x		x		x	En kilde til simple kulhydrater
Økologisk kokosolie og kokosmos						x	God til fx stegning.
Økologiske amarant-flager	x					x	En kilde til komplekse kulhydrater og protein.
Økologiske teff-flager	x					x	En kilde til komplekse kulhydrater og protein.
Økologisk risklid						x	En kilde til kostfibre og vitaminer.
Økologiske kakaonibs						x	Højt indhold af fibre og antioxidanter.
Økologisk vindruekernemel	x				x	x	Højt protein- og fiberindhold og bidrager med antioxidanten OPC.
Økologisk baobabpulver		x		x		x	Fx blandet i smoothie. Indeholder fibre og vitamin C.
Økologisk gojibærjuice		x	x (fortyndet med vand)	x		x	Et naturligt indhold af protein og mange vitaminer, mineraler, aminosyrer og antioxidanter.
Økologiske gojibær		x		x		x	Et naturligt indhold af protein og mange vitaminer, mineraler, aminosyrer og antioxidanter.
Økologiske chiafrø					x	x	Højt indhold af fibre, omega-3-fedtsyrer, vitaminer og mineraler.
Økologisk kokosblomstsukker						x	Lavt glykæmisk index – holder blodsukkeret mere stabilt end ved alm. sukker.
Økologiske hampefrø					x	x	Højt indhold af protein og omega-3-fedtsyrer.
Øko. hampeproteinpulver	x			x	x		Højt indhold af protein og kostfibre.
Økologiske frugtkugler		x		x		x	En kilde til simple kulhydrater

Dette dokument er kun vejledende og Allergikost tager derfor forbehold for eventuelle fejlskrivninger.

Eksempler på restitutionstidspunktet:

Måltidet afhænger af din kropsvægt. Du skal indtage:

Protein: 0,25 g protein pr. kg. kropsvægt

Kulhydrat: 1 g kulhydrat pr. kg. kropsvægt

Kropsvægt	55-64 kg	65-74 kg	75-84 kg	85-94 kg	95-104 kg
Næringsstof					
Kulhydrat	60 g	70 g	80 g	90 g	100 g
Protein	15 g	18 g	20 g	23 g	25 g
Eksempler på måltidet					
Hjemmelavet shake	15 g hampeprotein blandes med 15 g chiafrø, 1 kokosvand og 1 smoothie = 11,45 g protein og 45,73 g kulhydrat	15 g hampeprotein blandes med 15 g chiafrø, 1 kokosvand og 1 smoothie = 11,45 g protein og 45,73 g kulhydrat	15 g hampeprotein blandes med 15 g chiafrø, 1 kokosvand og 1 smoothie = 11,45 g protein og 45,73 g kulhydrat	15 g hampeprotein blandes med 15 g chiafrø, 1 kokosvand og 1 smoothie = 11,45 g protein og 45,73 g kulhydrat	15 g hampeprotein blandes med 15 g chiafrø, 1 kokosvand og 1 smoothie = 11,45 g protein og 45,73 g kulhydrat
Frugtkugler	nej	4 stk. acai kugler = 4 g protein og 11,2 g kulhydrat	<p>Til dig der vejer over 75 kg: Dit indtag skal stige i takt med din vægt, for optimal restitution.</p> <p>Du kan alternativt spise flere energikugler og gojibær eller du kan supplere med din øvrige kost.</p> <p>Protein findes især i kød, fisk, mælk, æg, nødder og frø. Kulhydrat finder du i fuldkornsprodukter (komplekse kulhydrater) og frugt (simple kulhydrater).</p> <p>Spis f.eks. et stykke fuldkornsbrød med hytteost, når du kommer hjem fra din træning.</p>		
Andet	25 g gojibær = 3,05 g protein og 13,9 g kulhydrat	30 g gojibær = 3,66 g protein og 16,8 g kulhydrat			
I alt	= 14,5 g protein og 59,6 g kulhydrat	= 19 g protein og 73,7 g kulhydrat			

Fit living – en vejledning til træning og kost

Før træning:

Det er bedst at indtage din kost senest 2 timer inden din træning.

Din kost bør afspejle følgende:

- **Rig på kulhydrater:** Så dine glykogendepoter fyldes op og du har energi til at træne godt igennem. Muskler bruger overvejende kulhydrater som energikilde og din ydeevne under din træning hænger derfor sammen med, hvor god du er til at fylde dine glykogendepoter op i muskler og lever. Har du ikke fyldt dine glykogendepoter tilstrækkeligt, kan du risikere at gå ”sukkerkold” og du har derfor ikke energi til en god træning. Forsøg at indtage flest komplekse kulhydrater – det får du gennem bl.a. fuldkornsprodukter. Det giver en længere mæthedsfølelse, og du får et mere stabilt blodsukker niveau.
- **Indhold af protein:** I lavere mængder end kulhydrater, men det er stadig vigtig, så din krop har noget at bruge af under træningen. Protein giver dig også en øget mæthedsfølelse.
- **Godt med antioxidanter:** Disse hjælper dig ved, at nedsætte muskelømheden/betændelsestilstande i musklerne efter træning.
- **Kostfibre:** Opløselige kostfibre giver dig en øget mæthedsfølelse.
- **Rigeligt med væske.**
- **Lavt fedtindhold:** Fedt er langsomt at fordøje og din krop vil bruge meget energi på det – som du kunne have brugt andre steder under din træning i stedet.
- **Rig på nitrat:** Nitrat siges, at øge præstationsevnen ved f.eks. sport. Nitrat omdannes til nitrogenoxid som øger iltoptagelsen ved at udvide dine blodkar. Der tilføres altså mere ilt til dine muskler og de kan derfor arbejde hurtigere og længere.

Umiddelbart før din træning:

Hvis du ikke når, at fylde dine glykogendepoter op i tide, kan du alternativt indtage simple kulhydrater (fx frugt, frugtkugler af tørret frugt og smoothies) umiddelbart inden din træning.

Under træning:

Din kost bør afspejle følgende:

- **Rigtigt med væske:** I små mængder ad gangen.

Ved intens træning (mere end 60-90 minutter):

- **Rig på kulhydrater i væskeform** – specielt hvis du ikke har fået fyldt dine glykogendepoter tilstrækkeligt inden træning. Drik lidt ad gangen – fremfor meget på én gang i en pause.
- **Rig på nitrat:** Nitrat siges, at øge præstationsevnen ved f.eks. sport. Nitrat omdannes til nitrogenoxid som øger iltoptagelsen ved at udvide dine blodkar. Der tilføres altså mere ilt til dine muskler og de kan derfor arbejde hurtigere og længere.

allergisk kost

Efter træning (restitution):

Din kost bør afspejle følgende:

Indenfor 30 minutter:

- **Rig på simple kulhydrater** (fx fruktose fra frugt): Du skal have fyldt dine glykogendepoter hurtigt op, for optimal restitution. Spis et stykke frugt lige efter træning.
- **Rig på protein:** Protein er musklernes byggesten, og som derfor er meget centrale at indtage efter din træning, hvis du ønsker at opbygge din muskelmasse. Din krop optager mere protein umiddelbart efter træning (Insulin afhængige energitransportører).
- **Godt med væske:** genopretning af væske- og saltbalance i kroppen, så cellerne kan arbejde optimalt. Gerne væske med mineraler.

Op til 3 timer efter:

- **Rig på komplekse kulhydrater:** Fx fra fuldkornsprodukter.
- **Rig på protein**
- **Godt med væske**
- **Gerne sunde fedtstoffer:** Ved meget hård og intens træning kan man risikere at få en ophobning af affaldsstoffer, da at kroppen ikke formår at skille sig af dem hurtigt nok. Fedt påvirker cellernes evne positivt, til at skille sig af med affaldsstoffer og kan desuden virke betændelseshæmmende og derved modvirke ømme led og sener. De sunde fedtstoffer kommer fx fra nødder og frø.