

Forslag til Kostplan:

07:30 Frokost

- En bolle frokostblanding (ex Axa Frukt/blåbær/nøtter) med melk/yoghurt på.
- + En brødske med skinke / leverpostei / makrell / mager ost etc.
- + Ett glass juice.

10:00 Mellommåltid

- 1 yoghurt / eller knekkebrød med skinke / magerost / cottage-cheese / eller rosiner og nøtter + en frukt.

13:00 Lunsj

- 2 Brødskeer med egg og kaviar / eller kylling/reke salat med 1 stor skive grovbrød / + 1 frukt.

16:00 Mellommåltid

- 1 yoghurt / eller knekkebrød med sunt pålegg / eller rosiner og nøtter + 1 frukt.

19:00 Middag

- kylling / kjøtt / fisk + ris / poteter / fullkornspasta / couscous og masse grønnsaker. ☺ Bruk tallerken modellen. Kesam frsker opp maten hvis man er vandt til rømme.

21.30 Kveldsmat

- Knekkebrød med proteinrikt pålegg + 1 Frukt

De dagene dere trener på kvelden, lag ferdig maten før dere drar hjemmefra. Spis alltid NOE en time før trening. Om dere velger å dele opp middagen å spise ½ før treningen og ½ til kveldsmat så er det helt i orden. De dagene dere trener styrke på egenhånd så kan dere bytte ut yoghurt-mellommåltidet med evt. en recovery sjokolade eller en liten recovery shake, men ikke overdriv. OG til slutt ☺ drikk mye vann!!! LYKKE TIL!!