

## Restitusjonsbag for idrettsutøvere



1. Ha alltid en restitusjonsbag lett tilgjengelig!
2. Planlegg innhold etter smak og behag!
3. Spis restitusjonsmåltidet rett etter treningsøkten!

Et restitusjonsmåltid rett etter trening eller konkurranse er avgjørende for å restituere kroppen optimalt mellom øktene, spesielt når de kommer tett på hverandre.

Hva kan vi gjøre med kosten for å optimalisere restitusjonen?

- Energibalanse – spesielt viktig med nok energi tidlig på dagen
- Mye karbohydrater
- Nok protein

Etter en hard treningsøkt eller konkurranse er det aller viktigste å spise nok karbohydrater for å fylle opp igjen glykogenlagrene i muskulaturen. Litt proteiner kan også være gunstig for å stimulere proteinsyntese i muskulaturen. En restitusjonsbag bør derfor inneholde matvarer med mye karbohydrater og litt protein.

### Eksempler på måltider og matvarer som er gunstig restitusjonsmat:

Fruktjuice  
 Bananer  
 Rosiner  
 Sjokolademelk\*  
 Bananer + melk \*  
 Yoghurt med korn \*  
 Brødsiver + melk \*  
 Brødsiver med ost/skinke/egg \*  
 Smoothie med yoghurt \*  
 Energibarer  
 Sportsdrikk  
 Recoverybarer\*  
 Recoverydrikk\*



\* inneholder også en betydelig mengde protein

Se skrevet ”[Næringsinnhold i diverse restitusjonsmatvarer](#)” på våre nettsider for praktiske eksempler.

NB! Merk restitusjonsbagen godt med navnet ditt!



# Forslag til hva du kan putte i bagen

