



Restitusjonsinntak for idrettsutøvere



1. Ha alltid restitusjonsbagen lett tilgjengelig!
2. Spis restitusjonsmåltidet like etter treningsøkten!
3. Planlegg innhold etter smak og behag!



Restitusjonsmåltidet like etter er avgjørende for å restituere kroppen optimalt mellom treninger og konkurranser, 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
- Antioksidanter
- Essensielle fettsyrer

Restitusjonsbagen bør inneholde matvarer som inneholder mye karbohydrater og litt protein. Fett er også viktig å spise for å møte energibehovet på de dagene med ekstrem fysisk belastning, men det aller viktigste er å spise nok karbohydrater for å fylle opp glykogenlagrene i muskulaturen.

Eksempel på måltid og matvarer som er gunstig restitusjonsmat:

Appelsinjuice

Banener

Rosiner

Sjokolademelk *

Banener + 1 glass melk *

Go'Morgen yoghurt *

Skiver brød + 1 glass melk *

Skiver brød med ost/skinke *

Smoothie med yoghurt *

Sportsprodukter

* inneholder også protein

NB! Merk restitusjonsbagen godt med navnet ditt!



Forslag til hva du kan putte i bagen

