



Næringsinnhold i diverse restitusjonsmatvarer



Anbefalinger:

Når det er mindre enn 8 timer mellom treningsøktene eller konkurranser som tømmer glykogenlagrene burde idrettsutøveren effektivisere restitusjonen med å spise tilstrekkelig med karbohydrater og protein så raskt som mulig etter treningsøkten er ferdig.

Karbohydrater: ca 1-1,2 g per kg kroppsvekt.

Protein: 0,2-0,25 g per kg kroppsvekt eller ca 5-12 g essensielle aminosyrer som tilsvarer ca 10-20 g protein fra en kilde med høy proteinkvalitet (se tabell 1 og 2).

Tabell 1: Næringsinnhold per 100g:

Matvare (per 100g)	Energi (kcal)	Karbohydrat (g)	Protein (g)	Fett (g)
Litago sjokolademelk	63	9	3,3	1,5
24 sjokolademelk	54	7,9	3,1	0,1
SMAK sjokolademelk	42	5,7	3,3	0,1
Lettmelk	46	4,7	3,3	1,5
Lettmelk med o`boy	69	10,2	3,4	1,6
DUS smoothie	74	12,4	3,3	1,2
Go` morgen yoghurt	133	21,5	4,3	3,2
Nutridrink (nutricia)	150	18,4	6	5,8
Mana juice	36	8,5	0,4	0,5
Banan	93	21	1,2	0,2
Maxim recoverypulver (40g)	144	22,1	12,7	0,3
Maxim recovery bar (1 bar)	218	23,3	14,9	6,4
Maxim energy bar (1 bar)	209	40	5,1	2,9
Nutrilett bar	211	23,3	16,4	5,6

Tabell 2: Praktiske eksempler:

Matvare	Energi(kcal)	Karbohydrat (g)	Protein (g)
1 go` morgen yoghurt + 1 banan	362	65	9,8
5 dl litago	317	45	16,5
5 dl litago og 1 banan	419	68	17,8
1 nutridrink (2 dl)	300	36,8	12
40g recoverypulver + 2,5 dl melk	259	33,9	21
5 dl Smak sjokolademelk	210	28,5	16,5
5 dl smak sjokolademelk + 1 banan	310	50 g	16,5
5 dl 24 sjokolademelk	270	39,5	16,5
1 DUS smoothies (3,3 dl)	244	40	16,5
2 brødskiver m hvitost	328	35	17,4
2 brødskiver m honning	255	51	6,7
2 brødskiver m nugatti + 2 dl melk	388	57	14

