

## Konditionstræner / højt kulhydrat-indtag

**Eksempel 1: Denne kostplan indeholder 10.644 kJ (2534 kalorier)**

**Morgenmad:** Havregrød lavet på plantedrik beriget med B12 og calcium med æble, banan, jordbær og dadler. Drysset med sesamfrø og ahornsirup.

**Formiddag:** Grovbolle med peanutbutter, banan og kanel.

**Frokost:** pastasalat med pesto, grønt og græskarkerner

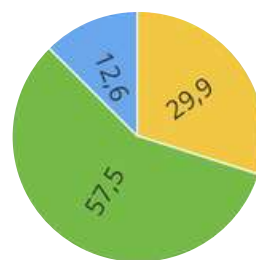
**Eftermiddag:** 2 stykker fuldkornsbrød med hummus, tomat og evt. basilikum.

**Aftensmad:** Fyldte tortillas med falafler, grønt og salsa. Hertil nachos.

**Aften:** Dadelkugler og banan.

Note: sluk tørsten i vand.

**Tablel:** Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



■ Protein ■ Fedt ■ Kulhydrat

Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Havregryn, 55 g.	202	63,2	-	2,12	1,64
Plantedrik beriget med B12 og calcium, 1 dl.	57	120	0,38	0,5	0,5
Æble, 55 g.	25	2,27	-	0,07	0,01
En ½ banan	47	3,3	-	0,13	0,08
Jordbær, 60 g.	23	11,1	-	0,15	0,06
Sesamfrø, 1 tsk.	16	1,78	-	0,4	0,2
Dadler, 30 g.	83	19,2	-	0,27	0,13
Ahornsirup, 1 spsk.	53	20,7	-	0,02	0,3
Et glas vand, 4 dl.	0	48	-	0,02	0,02
<b>Formiddag</b>					
En grovbolle	144	26,5	-	0,76	0,5
Peanutbutter, 25 g.	157	9,25	-	0,5	0,75
En halv banan	47	3,3	-	0,13	0,08
Kanel, 1 knsp.	3	10	-	0,08	0,02
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
<b>Frokost</b>					
Fuldkornspasta, kogt, 150 g.	223	19,5	-	2,58	2
Pesto, 1 spsk.	66	26,8	-	0,14	0,14

Græskarkerner, 1,5 tsk.	17	1,38	-	0,26	0,23
Spinat, 30 g.	7	38,7	-	1,35	0,33
Squash, 50 g.	10	14,5	-	0,3	0,15
Champignon, 55 g.	14	4,89	-	0,17	0,26
Olivenolie, 1 tsk.	35	0,04	-	0,02	-
Grøn peberfrugt, 20 g.	4	1,7	-	0,07	0,02
Et glas vand, 3 dl.		36		0,01	0,01
<b>Eftermiddag</b>					
Hummus, 35 g.	71	13,8	-	0,43	0,16
Tomat i skiver, 45 g.	9	3,99	-	0,1	0,04
Basilikum, 3 blade	0	2,66	-	0,05	0,01
2 skiver fuldkornsbrød	287	28,6	-	1,53	0,92
Et glas vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
<b>Aftensmad</b>					
En tortilla, 40 g.	124	97,6	-	1,05	0,77
Falafel, 100 g.	332	54	-	3,42	1,5
Spidskål, 25 g.	7	8,43	-	0,1	0,05
Salsa, 30 g.	9	9	-	0,13	0,05
Rød peberfrugt, 40 g.	13	2,3	-	0,19	0,09
Avocado, 20 g.	34	2,42	-	0,08	0,13
Edamamebønner, 55 g.	66	34,6	-	1,25	0,75
Gulerod, 100 g.	36	24,6	-	0,24	0,19
Nachos, 25 g.	118	26,5	-	0,38	0,34
Et glas vand, 5 dl.	0	60	-	0,02	0,03
<b>Aften</b>					
Dadelkugler, 40 g.	150	40,8	-	1,01	0,55
En halv banan	47	3,3	-	0,13	0,08
Et glas vand, 2 dl.	0	24	-	0,01	0,01
<i>Kvinder:</i> Ialt: Anbefaling (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2534	986 800 (123 D%)	0,47 2 (24 D%)	18,6 15/9* (125/208*D%)	12,1 7 (173 D%)
<i>Mænd:</i> Ialt: Anbefaling (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2534	986 800 (123 D%)	0,47 2 (24 D%)	18,7 9 (208 D%)	12,1 9 (134 D%)

\*post-menopause

**Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:**

**Vitamin B12:** B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til kvinder og mænd er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt.

**Vitamin D:** 10 µg/dag fra oktober til april.

**Jod:** Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning.

Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 150ug/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

**Eksempel 2: Denne kostplan indeholder 10.577 kJ (2528 kalorier)**

**Morgenmad:** Et glas sojadrik beriget med B12 og calcium, og pandekage drysset med banan og nødder.

**Formiddag:** Et glas smoothie og snack gulerødder, peberfrugter, agurker og blomkål med hummus.

**Frokost:** 2 skiver fuldkornsrugbrød med plantebaseret smør, spinat, seitan skiver, tomat, toppet med 1 spsk sesamfrø.

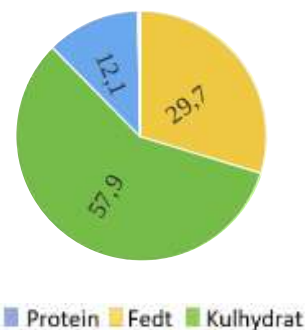
**Eftermiddag:** Fladbrød med pesto og tomat.

**Aftensmad:** En portion pasta med flået tomater, broccoli, peberfrugt, aubergine og pesto.

**Aften:** En håndfuld med tørret frugt/ bær og en frisk appelsin.

Note: sluk tørsten i vand.

**Tablel:** Tabellen viser indholdet af kostplanen opdelt i fødevarer. Bidraget fra fødevarerne af udvalgte næringsstoffer er vist. Nederste række viser kostplanens samlede bidrag af de udvalgte næringsstoffer, samt hvorvidt kosten når op på det anbefalede niveau.



Morgenmad	Kcal	Calcium, mg	B12, µg	Jern, mg	Zink, mg
Kaffe, 2 dl.	2	4	-	-	-
Sojadrik beriget med B12 og calcium, 2 dl.	104	240	0.8	-	-
Pandekage, 200 g.	326	310	-	0.8	0.5
Paranød, 12 g.	82	16.8	-	0.3	0.5
Valnød, 16 g.	109	13	-	0.3	0.4
Banan, 105 g.	99	6.9	-	0.3	0.2
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
<b>Formiddag</b>					
Smoothie, 2 dl.	123	Ukendt	-	Ukendt	Ukendt
Gulerod, 130 g.	49	46.8	-	0.4	0.2
Blomkål, 40 g.	9.4	9.8	-	0.2	0.1
Hummus, 80 g.	256	45.8	-	2.3	1
Peberfrugt, 90 g.	29	5.2	-	0.4	0.2
Agurk, 20 g.	2	4.1	-	-	-
Vand, 3 dl.	0	36	-	0,01	0,01
<b>Frokost</b>					
Fuldkornsrugbrød, 106 g.	214	27	-	2	1.5
Seitan skiver, 25 g.	36	-	-	-	-
Smørbar blok, 5 g.	34	-	-	-	-
Spinat, 20 g.	5	26	-	0.9	0.2
Tomat, 60 g.	12	5	-	0.1	-

Sesamfrø, 8 g. Vand, 3 dl.	47 0	79 36	- -	1.2 0,01	0.6 0,01
<b>Eftermiddag</b>					
Fladbrød, 1 stk. 40 g. Pesto, 20 g. Tomat, 15 g. Vand, 5 dl.	146 85 3 0	18 34.6 1.3 60	- - - -	1.3 0.2 - 0,02	0.9 0.2 - 0,03
<b>Aftensmad</b>					
Pasta, 100 g. Hvidløg, 4 g. Peberfrugt, 115 g. Pesto, 30 g. Broccoli, 60 g. Aubergine, 75 g. Tomat, 100 g. Vand, 4 dl.	355 6 38 128 21 15 21 0	34 0.8 6.7 51.9 24 6.3 31 48	- - - - - - - -	4 - 0.6 0.3 0.4 0.3 1 0,02	0.8 - 0.3 0.3 0.3 0.1 0.3 0,02
<b>Aften</b>					
Figen, 20 g. Tranebær, 10 g. Appelsin, 160 g. Vand, 2 dl.	59 31 82 0	38.6 0.9 56.6 24	- - - -	0.4 - 0.2 0,01	0.2 - 0.1 0,01
<i>Kvinder:</i> I alt Anbefaling (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2528	1385 800 (173 D%)	0.8 2 (40 D%)	17.8 15/9* (119/198* D%)	9,1 7 (78 D%)
<i>Mænd:</i> I alt: Anbefaling (dækningsprocent (D%) af anbefalet)	2528	1385 800 (173 D%)	0.8 2 (40 D%)	18 9 (200 D%)	9,1 9 (101 D%)

\*post-menopause

### Med denne kostplan anbefaler vi at supplere med flg. kosttilskud:

**Vitamin B12:** B12-optagelsen i kroppen er kompleks og kroppen kun kan optage en smule ad gangen. Når B12 tages via kosttilskud, optages kun en mindre del. Ved høj dosis optages en del via passiv diffusion. Derfor er anbefalingen for B12 højere, når behovet skal dækkes via kosttilskud. Den generelle anbefaling af B12 gennem kosten til kvinder og mænd er 2 µg/dag. Ved kosttilskud anbefales et tilskud på 50-250 µg dagligt eller 2500 µg ugentligt

**Vitamin D:** 10 µg/dag fra oktober til april.

**Selen:** Den generelle anbefaling for selen for mænd er 60 µg/dag og kvinder 50 µg/dag. Mangel ved denne kostplan for mænd er 29 µg og for kvinder er 19 µg. Spiser du nogenlunde som vist her, kan

du overveje at tage tilskud af selen 1-2 gange om ugen på en koncentration på ca. 100 µg.

**Jod:** Det er muligt at få tilstrækkeligt jod på denne kost, hvis du vælger jodberiget salt i din madlavning. Bruger du mest havsalt, Himalaya salt eller andre former for uberiget salt, bør du overveje at tage et tilskud af jod, svarende til 150 µg/dag (100% af anbefalet daglig dosis). Jodtilskud 2-3 gange ugentligt er tilstrækkeligt.

Forarbejdede fødevarer, såsom rugbrød, indeholder salt, der er beriget med jod.

**Omega-3:** Du kan også overveje at supplere med et tilskud af EPA og DHA i form af algeolie. Frø er en væsentlig kilde til kortkædede omega-3 fedtsyrer, som kroppen i et vist omfang kan omdanne til EPA og DHA. Vi anbefaler at frø og kerner knuses/kværnes, så kroppen i højere grad får udbytte af de gode fedtsyrer. Du kan læse mere om vegetabiliske fødevarekilder på

<https://vegetarisk.dk/omega-3/> .