

KOST PÅ KAMP DAG

PRE MATCH MEAL

2-3 timer før kampstart



FORBEREDELSE

JUSTERINGER

1-1,5 g kulhydrat pr kg
0,4 g protein pr kg

*Fx. Stegt kylling, kogte jasmin
ris med 100 g grøntsager*

PRE MATCH SNACK

30-45 min før kampstart



KAMPSTART

Mindre let optagelig
kulhydrat kilde

*Fx. 1 stk. frugt eller 1 spsk.
honning*

INTRA-MATCH SHAKE

Under kamp / i halvveg



PRÆSTATION

20-60 g kulhydratdrik evt.
med elektrolytter & 2-5 g
essentielle aminosyrer

*Start roligt – maven skal
vænne sig til det*

POST-MATCH SHAKE

Lige efter kamp



RESTITUTION

1 g kulhydrat pr kg
0,5 g protein pr kg

*Fx. whey protein pulver med
frugt og honning*

Denne er vejledende og skal justeres efter dit behov og størrelse. Kost justeringer på kamp dage kan gøre en forskel, men de største forskelle laves ved at optimere kosten alle dage.