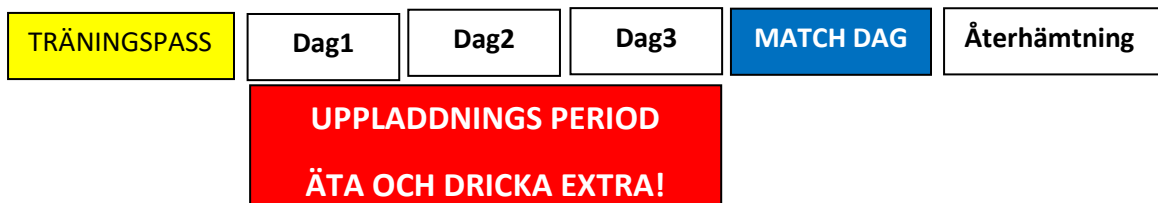


# UPPLADDNINGSMATSEDEL

” ÄT RÄTT - ORKA MER ”

3 dagar fram till MATCH/Tävling/Cup



1. För att ladda maximalt bör man äta 8 g kolhydrater per kg kroppsvikt per dag. Väger du 60 kg då blir det totalt:  $60 \times 8 = 480$  g kolhydrater per dag delat på 4 mål per dag. Varje mål kan innehålla då:  $480 / 4 = 120$  g kolhydrater. Viktigt att få i sig ca 120 g kolhydrater per mål varje måltid under **UPPLADDNINGEN – 3 dagar innan MATCH/CUP**.
2. Ät MASSOR av: pasta, ris, havregryn, mörkt bröd, vit bröd, musli (utan socker), knäckebröd, banan, russin. Välj i MATSEDEL de olika alternativen till varje mål, man ska INTE äta allt.
3. Drink extra vatten under **UPPLADDNINGEN** man behöver få i sig 2-3 liter vätska från mat och dryck under en dag. **Drink ofta men LITE åt gången**.
4. **MATCH dagen:** Ät frukost 2-3 timmar innan MATCH och drick rikligt med vatten. Bananer och sportdryck under dagen är bra att använda. Ät som MATSEDELN och välj den lättare maten vid CUP. Drink vatten hela dagen som vanligt.

## MATSEDEL UNDER UPPLADDNINGEN – DAG1, DAG2 och DAG3

### 1. Frukost

1-2dl havregröt/ris gröt/fil/yoghurt.

Mjök, banan, apelsinjuice/äppeljuice, 2–3 glas vatten

2–3 smörgåsar, sparsamt med pålägg. Ägg.

Blåbärssoppa/Nyponsoppa/Leverpastej.



### 2. Lunch

2–3 dl pasta/ris/potatis.

100 g kycklingfilé, fisk, kornfärs eller köttfärs.

1–3 brödskivor, grönsaker, keso, bönor, knäckebröd

Vatten, apelsinjuice/äppeljuice.



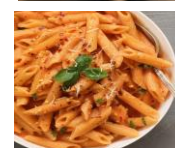
### 3. Middag

2–3 dl pasta/ris/potatis.

100 g kycklingfilé, fisk, kornfärs eller köttfärs.

1–3 brödskivor, grönsaker, keso, bönor, knäckebröd.

Vatten, apelsin/äppeljuice.



### 4. Kvällsmål:

Havregröt/Fil/Yoghurt/Ris gröt, 1–3 Smörgåsar med lite pålägg

Banan/Frukt/Blåbärssoppa/Nyponsoppa/Leverpastej.