



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND

Kulhydrat

- 5-12g/kg kropsvægt/dag

Anbefalinger for kulhydratindtag

KULHYDRATINDTAG	
Dag med træning af moderat længde og lav intensitet	5-7 g/kg kropsvægt/dag
Dag med træning af moderat-hård og lang varighed	7-10 g/kg kropsvægt/dag
Dag med to hårde træningssessioner	10-12 g/kg kropsvægt/dag

Kampforberedelse

- Kulhydratindtag skal øge en smule i dagene inden en kamp (8-10 g/kg kropsmasse)
- Det sidste deciderede måltid skal spises 3-4 timer før kickoff
- Måltidet før kampen:
 - Højt kulhydratindhold
 - Let fordøjeligt
 - Lavt fedt og fiberindhold
 - Nok væske
- En snack skal spises mellem 45 min og 1,5 time før kampen
- På kampdage anbefales en snack med højt kulhydratindhold

Rehabilitering efter kamp

- Lige efter en kamp (inden for de første 20 minutter): 1,0-1,2 g/kg kropsmasse/time indtaget relativt ofte i op til fire timer efter.

MÆNGDER AF MAD DER INDEHOLDER 50 G KULHYDRAT	
2 stykker brød (100 g)	2 mellemstore bananer (240 g)
2,5 dl kogt ris (150 g)	4 mellemstore æbler/pærer/appelsiner (460 g)
2,5 dl kogt pasta (140 g)	550 g jordbær
4 mellemstore kartofler (300 g)	1 kg honningmelon
4 dl cornflakes (80 g)	400 g ærter
2,5 dl havregrød/müesli (75 g)	8 mellemstore gulerødder (550 g)
5 dl juice	12 mellemstore tomater (900 g)
1 dl rosiner (60 g)	8 agurker (2,4 kg agurk)



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND

Protein

- **Spis 1,2-1,6 g protein/kg kropsmasse/dag.** Dette skal spredes ud, så det svarer til cirka 0,3 g/protein/kg kropsvægt/måltid, over 4-5 måltider om dagen.

Rehabilitering efter kamp/træning:

- Efter en intens træning eller efter en kamp, skal fokus være på at indtage cirka 0,3 g protein/kg kropsvægt inden for 20 minutter, for at optimere reparationen af væv. Det er vigtigt at indtage dette sammen med kulhydrat. For en spiller der vejer 80 kg, svarer det til cirka 30 g protein.
- En proteinrig snack før sengetid kan være fordelsagtig

MÆNGDER AF MAD DER INDEHOLDER 10 G PROTEIN	
3 dl skummetmælk	80 g æg (cirka 1½ æg)
35 g ost 30+	50 g fedtfri okse/svin eller fjerkræ
85 g hytteost 20+	170 g rugbrød
85 g kvark 5+	80 g havregrød
40 g tun	50 g tørret bønner
60 g rejer	



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND

Fedt

Generelt:

- Det samlede fedtindhold i en fodboldspillers gennemsnitlige kost er ofte for høj
 - Husk at fedt er ekstremt vigtigt, da det har en vital funktion i optaget af vitaminer og mineraler, foruden andre funktioner.
- Fokus skal være på kulhydrater, proteiner og væskeindtag
- Få fedtstof fra gode fedtkilder (se tabellen nedenfor)

GODE KILDER TIL OMEGA-3-FEDTSYRER	
Rapsolie 1.4 g / teske	Sild 2-3 g / 100 g
Hørfrøolie 7-8 g / teske	Ål 4-5 g / 100 g
Hørfrø 1.5 g / teske	Makrel i tomat 4.2 g / 100 g
Laks 3 g / 100 g	Valnødder 7.5 g / 100 g
Makrel 5,9 g / 100 g	



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND

Vitaminer

Generelt

- **Kalk** er en vigtig byggesten for knoglerne, og du kan få det fra eksempelvis mælkeprodukter.
- **Jern** er en del af de røde blodceller. De røde blodceller sørger for der kommer ilt rundt i kroppen. Hvis du mangler jern, vil du præstere dårligere.
 - **Kilder:** Kød, indvolde, korn, grønne grøntsager og tørret frugt
- **D-vitamin** er vigtigt at du kan absorbere og omdanne kalk, for at styrke knoglerne.
 - **Kilder:** Solstråler og fra fed fisk. I efteråret og vinteren kan D-vitamin-tilskud være fordelsagtigt. I Danmark anbefales tilskud generelt fra slut-september til start-april.
- **B-vitamin** er vigtigt for at din krop kan omsætte kulhydrater og proteiner.
 - **Kilder:** Brød, ris, pasta, grøntsager og kød



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND

Vegetarer

In general

- Vegetarer skal være opmærksomme på at få nok protein, især med fokus på at få alle de essentielle aminosyrer.
- Græskarkerner, jordnøddesmør, hampefrø, mandler, hørfrø, tofu, havregryn, soyabønner og valnødder er gode proteinkilder.
- Vegetarer har typisk et lavt niveau af B12-vitamin og omega-3-fedtsyrer, og derfor kan tilskud være nødvendigt.
- Ekstra fokus på at sikre sig at kosten indeholder nok jern fra plantekilder.
- Mælkeprodukter bør inkluderes i kosten, for at sikre et tilstrækkeligt kalkindtag
 - Hvis du er veganer, kan et kalk-tilskud tages sammen med D-vitamin, for at sikre et tilstrækkeligt indtag og optag.



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND

Væskeindtag

Forberedelse før kamp

- Start dagen før en kamp med at "fylde op" med vand.
- Koffein kan indtages cirka 15-30 minutter før en kamp. Koffein har den bedste effekt som tilskud, hvis det tages vandfrit og i mængden 3-6 mg/kg
 - Hvis du er vant til at indtage koffein, kan effekten minimeres og ofte vil en effekt slet ikke fremkomme.
- Du skal ikke drikke mere end 300 ml en time før kickoff, for at undgå væske i maven.

Under kampen

- Husk at drikke nok væske under kampen – selv i koldt vejr. Et tab på kun 2 % af kropsvæsken kan være ekstremt ødelæggende for din præstation. Det gør det også nemmere at genopfylde kroppens væsker efter kampen.

Rehabilitering efter kampen

- Efter kampen er det samlede væsketab på 1,5-3 liter. Drink derfor masser af væske for at genoprette væskebalancen. Men husk på at store mængder vand vil dræne elektrolytterne i din krop. Så, hvis du kun drikker vand, skal du spise saltholdigt mad eller snacks.
- Koffein kan blive brugt efter kampen, hvis det drikkes sammen med kulhydrat. Normalt mellem 4 og 8 g/kg. Vær opmærksom på, at slutter kampen sent, kan dette indtag have en ødelæggende effekt på søvnen.
- Utilstrækkeligt væskeindtag kan føre til en negative væskebalance 48 timer efter kampen, hvilket kan føre til nedsat præstation den følgende træningssession.



KOSTPLAN – NÆSTVED BK/TALENTCENTER SYDSJÆLLAND

Hvordan gør du det/ha' fokus på:

Træningssession

- Før din træning, vær sikker på at du drikker nok væske og spiser kulhydrat.
- Efter træningen, husk at drikke masser af væske og spis kulhydrat. Træningsintensiteten bestemmer mængden af væske og kulhydrat. Husk at indtage cirka 20 g protein. Hvis det har været en hård træning, kan det være op til 40g – det samme som efter en kamp.

Kampdag

- Spis et hovedmåltid 3-4 før kickoff.
- Drik ½ liter væske og spis en kulhydratrig snack med lavt fedtindhold 1-2 timer før kickoff.
- Spis kulhydrater, drik masser af væske og spis protein efter kampen.