Frokost kl:

|  |
| --- |
|  |

Lunsj 1 kl:

|  |
| --- |
|  |

Middag kl:

|  |
| --- |
|  |

Kveldsmat kl:

|  |
| --- |
|  |

Før trening kl:

|  |
| --- |
|  |

Rett etter trening kl:

|  |
| --- |
|  |

Mellommåltid kl:

|  |
| --- |
|  |

Evt. sent lite, ekstra kveldsmåltid mat kl:

|  |
| --- |
|  |

Snacks forslag 1-2 ganger i uka:

|  |
| --- |
|  |

**Ekstra Tips:
Snacks på lørdager som er smart:**Popcorn i stedet for potetgull, sukkerfri sjokolade i stedet for annen sjokolade, lavkarbo proteinbarer i stedet for annet godteri, frukt og bær i stedet for godteri, sukkerfri brus og sukkerfri saft i stedet for sukkerdrikke (aller helst bare vann 😊) Se tips som pannekaker, vafler, grøt, kaker som er sunnere på nettsiden vår om du vil. Eller bare google og let, det finnes mye spennende, se etter «lavkarbo» og /eller «sukkerfri»

**Drikke gjennom dagen**:
Vann, kaffe, te (uten sukker). Lurt å unngå koffein etter kl. 12/15 fks. (for god søvn)

**Mager, god, sunn og enkel hverdagssaus til middagen:**Lett matfløte og fettredusert kokosmelk, kraft fra Jakobs utvalgte. (kyllingkraft/oksekraft eller fiskekraft) Finnes på store matbutikker i små sorte kartonger i nærheten av krydder. Krydre etter ønsket smak og gjør evt sausen tykkere med maizenna. Har du laget kraft selv er det supert.

**Sunn og enkel pasta/pizzasaus til lørdagspizzaen: (og bruk mager kjøttdeig og lettost, tynn bunn)**
Bland og varm lett opp: tomatpure og yogurt naturell, lik mengde. Krydre gjerne med fks paprika, chili, tandoori masala eller garam masala, oregano.

**For effektiv hverdag:**
Ha gjerne ferdig stekt proteinkilde/kokt egg og kokt potet/ris/pasta i kjøleskapet. Holder fint to dager. Lag niste kvelden før eller på morgenen.

**La sultfølelse og energi** til trening og arbeidsoppgaver være en veileder mht mengdene.

**Treningsøktene og maten: (start treningsøkta 1-1/2 time etter et måltid)**Når du har hatt deg en treningsøkt (når som helst på dagen) på mer enn 30min med høy intensitet trenger du måltidet «Rett etter trening» Og så neste måltid i planen 1-1,5 timer etter det ☺