

Sportsboller, 20 stk

Ingredienser:

1 bæger skyr (400 g)
1 dl vand, lunt
50 g gær
1,5 tsk salt
100 g sukker
2 æg
1 æble, i små tern
75 g tranebær, tørret
100 g hasselnødder, hakket
200 g havregryn
1 dl fuldkornsspelt
5 dl hvedemel



1. Rør gær ud i vand og bland skyren i
2. Tilsæt salt, sukker, æg, æble, hasselnødder og tranebær
3. Tilsæt havregryn og fuldkornsspelt
4. Tilsæt 3 dl hvedemel og rør dejen godt sammen
5. Stil dejen til hævnning 45 minutter
6. Ælt det sidste hvedemel i lidt efter lidt (pas på dejen ikke bliver for tør)
7. Form bollerne til 30 aflange boller
8. Pensel evt. med æg og drys med lidt nøddeflager

Pr bolle (v. 20 stk)

760 KJ/181 kcal
7 g protein (19%)
30 g Kulhydrat (66%)
4 g fedt (15%)

Hvornår er restitutionmåltid nødvendigt?

Efter hård træning af 1 times varighed, når din træningsmængde er omkring 10 timer eller derover pr. uge

Når du træner 2 gange dagligt, dvs kort restitutionstid

Altid efter styrketræning/hård fysisk træning

Hvad skal det indeholde?

1 g kulhydrat og 0,25 g protein pr. kg kropsvægt

Eksempel på restitutionmåltid til idrætsudøver på 50 kg

1 sportsbolle + 1 glas minimælk + 1 æble eller ½ banan

Eller

1 sportsbolle + 200 ml kakaomælk

Måltidet giver 14 g protein og 52 g kulhydrat

Hvad kan jeg opleve, når jeg ikke får kulhydrat nok?

Træthed
Lang restitutionstid
Mange skader
Skrantende immunforsvar
Ringe fokus/koncentration i sidste del af træning/konkurrence
Manglende respons på træningsprogram
Hormonel ubalance