

DE VIKTIGA MÅLEN!

Maten som hjälper dig på planen

ICA

PARTNER



INTRO

En välbalanserad kosthållning är avgörande för att du ska må bra och kunna prestera på fotbollsplanen. Genom att äta varierat och få i dig tillräckligt med energi, skapar du bra förutsättningar för att orka med träningar, matcher och allt annat i livet. Det är viktigt att upprätthålla balans mellan energiförbrukning (energi som din kropp gör av med) och energiintag (energi du får i dig genom det du äter/dricker).

En väl anpassad kost gör det möjligt för dig som fotbollsspelare att möta de fysiska och psykiska krav som idrotten kräver. Det ger dig även förutsättningar att förbättra din styrka, uthållighet och mentala fokus. Dessutom hjälper en välbalanserad kost till att förebygga skador och förbättrar återhämtningen. Genom att förstå vikten av en välbalanserad kosthållning kan du ta ditt idrottande till nästa nivå.

Här kommer du lära dig om de olika näringsämnen; kolhydrater, protein, fett, vitaminer och mineraler. Du kommer även få en förståelse för varför det är viktigt att få i dig vätska. Dessutom kommer du att få praktiska tips om hur du kan ladda upp inför matcher eller träningar samt några goda recept från ICA som kan hjälpa dig att nå dina mål. Kunskap om maten och dryckens betydelse för att din kropp och knopp ska fungera på bästa sätt är en viktig nyckel för att nå dina mål på planen. Det har också en stor betydelse för att du ska må bra och orka allt annat i livet.



Vi vill att du har energi och mår bra både på och utanför planen.

Som fotbollsspelare behöver du äta, sova och träna smart. Detta leder till att du kan spela fotboll och återhämta dig på bästa sätt. Kom ihåg att det mesta du gör kräver energi som till exempel skolan, så även dagar du inte tränar behöver du äta och sova.

Varje fotbollsspelare har individuella behov, detta gäller även ditt matintag. Jämför dig inte med andra utan lär dig i stället vad du mår bra av.

INNEHÅLL

Kolhydrater	3
Protein	4
Fett	5
Vitaminer/Mineraler	6
Vätska	7
Hur kan en matdag se ut?	8
Kost under träningsdag	9
Kost under matchdag	10
Recept från ICA	11



KOLHYDRATER



Kolhydrater är en viktig energikälla när man spelar fotboll. De flesta av kolhydraterna du äter bryts ned till glukos som används av cellerna. Glukos lagras som glykogen i levern och musklerna. Din kropp kommer använda glukos och de lagrade kolhydraterna, när du spelar fotboll. Därför är det viktigt att ha bra energi från kolhydrater redan innan din träning eller match.

Grunden av din kosthållning bör bestå av kolhydratkällor som håller dig mätt och som tar längre tid att brytas ned, som till exempel fullkornsprodukter. Denna typ av kolhydrater räknas som långsamma och hjälper dig att hålla en stabil energinivå.

Det finns även kolhydratkällor som bryts ned snabbt så du kan använda energin nästan direkt. Dessa kan vara fördelaktiga att äta/dricka före, under eller direkt efter intensiva träningspass och matcher när kroppen behöver snabb energi.

KOLHYDRATKÄLLOR SOM HÅLLER DIG MÄTT:

- Pasta
- Ris
- Havre
- Potatis
- Bröd med högre fiberhalt (ofta mörkare bröd)
- Musli / Granola

KOLHYDRATKÄLLOR SOM GER SNABB ENERGI:

- Honung
- Frukt
- Sportdrycker
- Torkad frukt
- Vitt bröd (bröd med låg fiberhalt)

PROTEIN

Protein brukar kallas för kroppens byggstenar eftersom de hjälper till att bygga upp kroppen. Proteiner är uppbyggda av olika aminosyror, vissa aminosyror måste tillföras genom kosten (dessa kallas livsnödvändiga), andra kan kroppen tillverka själv.

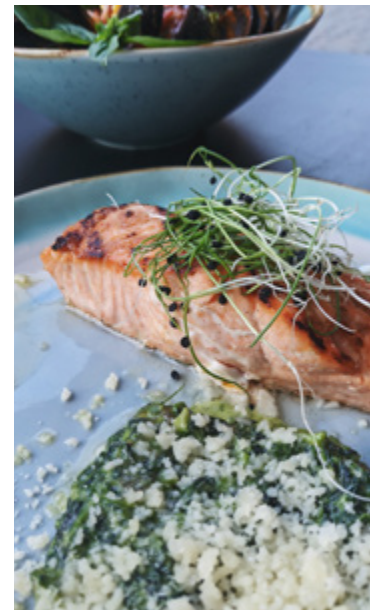
Det är viktigt att säkerställa att du får i dig de livsnödvändiga aminosyrorna genom kosten. Därför är det bra att variera dina proteinkällor.

Vid hög träningsbelastning, alltså när du tränar mycket, utsätts våra vävnader som senor och muskler för påfrestningar, man kan säga att de bryts ned. För att reparera och återuppbygga dessa vävnader behövs tillräckligt med protein.

Det är relativt lätt att få i sig tillräckligt med protein från kosten för en fotbollsspelare. Det du kan göra för att främja din muskeluppbyggnad är att sprida ut ditt proteinintag och äta någon proteinkälla vid varje huvudmåltid (frukost, lunch och middag) och även vid dina mellanmål.

Prova gärna vegetariska proteinalternativ ibland. Äter du enbart vegetariskt eller veganska proteinkällor så är det ännu viktigare att du varierar dina proteinkällor eftersom dessa alternativ inte alltid innehåller alla aminosyror som du behöver.

Sojaprotein är en komplett proteinkälla, alltså den innehåller de livsnödvändiga aminosyrorna och kan vara ett utmärkt alternativ.



PROTEIN HITTAR DU I:

- Olika typer av kött, som exempelvis nötkött och fläsk
- Kyckling
- Fisk och diverse skaldjur, som exempelvis räkor och musslor
- Ägg
- Mejeriprodukter som mjölk, yoghurt och ost
- Bönor och baljväxter av olika sorter
- Tofu
- Veganska färser/biffar och liknande
- Sojaprodukter
- Tempeh



FETT



Fett är en viktig energikälla. Fett har även en funktion i bildande av hormoner och är nödvändigt för att du ska hålla dig frisk. Hälsosamma fettkällor spelar även en avgörande roll i att transportera vitaminer genom kroppen och behövs för optimal hjärn- och cellfunktion. Fett kanske inte syns lika bra på tallriken som kolhydrat- och proteinkällor eftersom fett finns i till exempel laxen, nötterna eller såsen.

FETT HITTAR DU I:

- Nötter och frön
- Avokado
- Vegetabiliska oljor som rapsolja eller olivolja
- Fet fisk, såsom lax, makrill och sardiner.
- Mejeriprodukter och olika mjölkalternativ innehåller olika mängd fett.

VITAMINER/ MINERALER



Vitaminer och mineraler behövs i mindre mängd jämfört med kolhydrater, protein och fett. Men de är lika viktiga för att kroppen ska fungera på bästa sätt. Vitaminer och mineraler hjälper till exempel till att omvandla energin i maten du äter till energi som gör att du orkar med skola och träning. De hjälper även ditt immunförsvar, dina nerver och gör ditt skelett starkare.

Välj mat/dryck i första hand för att täcka ditt behov av vitaminer och mineraler. Du täcker ditt behov genom att äta tillräckligt och varierat. Misstänker du att du har en brist? Då är det bra att kontrollera detta på din vårdcentral/hos din läkare.

TIPS!

- Ät varierat, då är chansen större att du får i dig de vitaminer och mineraler du behöver.
- Ät tillräckligt mycket mat, du bör hålla dig mätt 3-4 timmar på en måltid.
- Hoppa inte över måltider, glöm till exempel inte bort dina mellanmål.
- Försök att äta frukt och grönsaker varje dag. Välj gärna olika färger, till exempel morot, spenat och paprika - dessa innehåller olika näringsämnen.

VÄTSKA

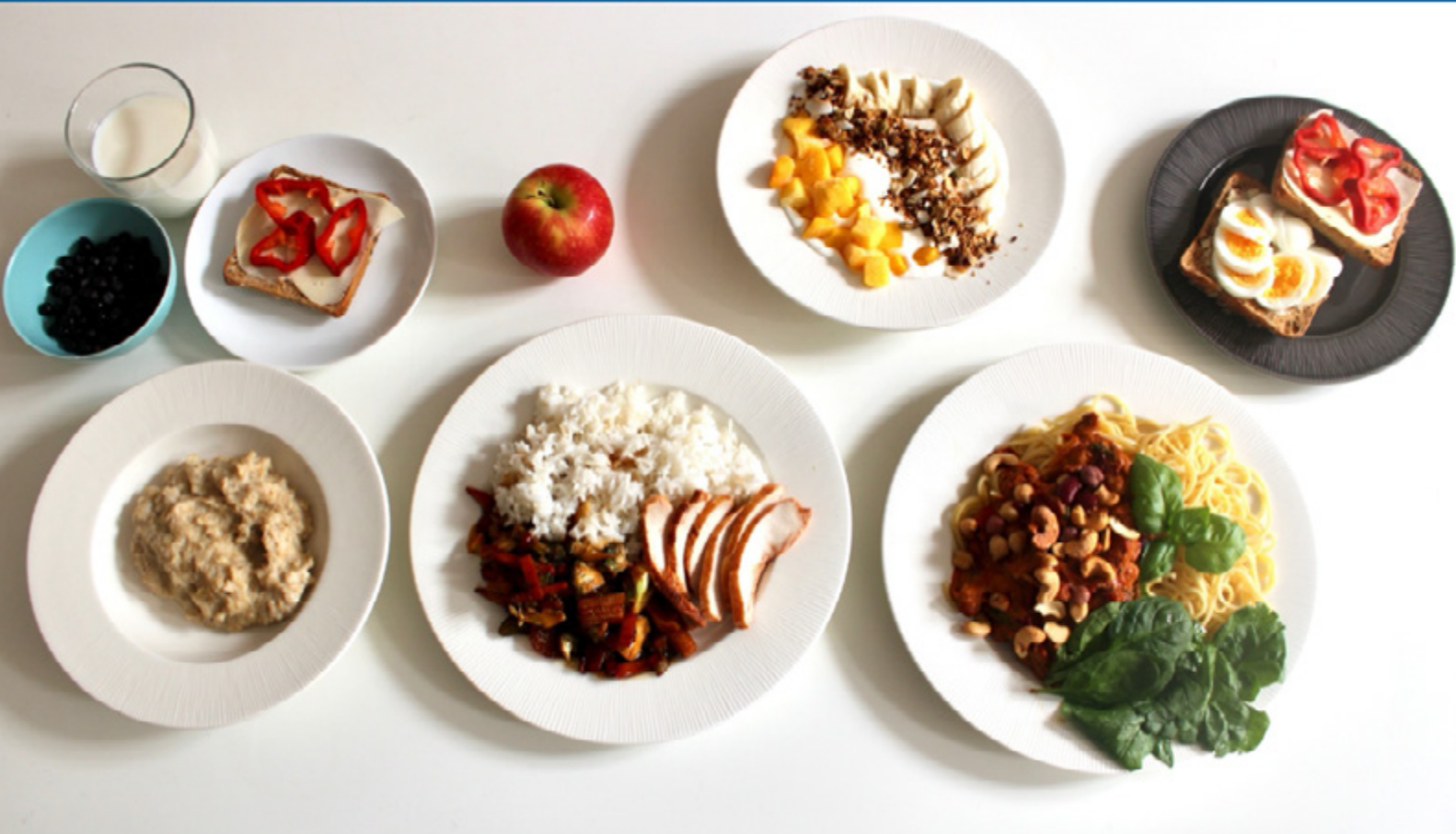


För att du ska må bra och klara både skola och träning/match så är det viktigt att du dricker så du är i vätskebalans. Dricker du för lite kommer det att påverka dig både fysiskt (hur du orkar på planen) och psykiskt (din koncentrationsförmåga). Det kan även leda till att du mår dåligt och får till exempel huvudvärk eller blir yr. Det är individuellt hur mycket vätska du behöver. Du behöver tillföra vätska regelbundet under hela dagen och inte enbart till måltider och på träningen. Svetteas du mycket eller dricker väldigt mycket vatten är det även bra att ha lite extra salt i maten eller använda vätskeersättning.

TIPS!

- Det är smart att alltid ha en vattenflaska med dig både på träningen och under resten av dagen.
- Ett enkelt och relativt tillförlitligt sätt att kontrollera om du druckit tillräckligt är att kontrollera färgen på ditt kiss, som bör vara ljusgult.
- På sidan 21 finns recept på vätskeersättning.

HUR KAN EN MATDAG SE UT?



Kolhydratkälla

Som fotbollsspelare är kolhydrater en viktig källa till energi så stora delar av tallriken bör täckas av kolhydratrika livsmedel.

Proteinkälla

Du behöver en proteinkälla vid varje måltid. Det är relativt lätt att få i sig tillräckligt med protein från mat.

Fettkälla

Denna syns inte alltid lika bra på tallriken eftersom den exempelvis finns i laxen, såsen eller oljan du stekt maten i.

Grönsaker/frukt

Se alltid till att ha grönsaker till lunch och middag och ät några frukter eller bär varje dag.

SÖTSAKER OCH SNACKS, HUR SKA JAG TÄNKA?

När det kommer till sötsaker och snacks är det bra att göra smarta val. Du kan äta allt men inte jämt. Är du väldigt sötsugen kan det bero på att du inte ätit tillräckligt eller varierat under dagen. Som fotbollsspelare bör du äta dig mätt på mat och dricka dig otörstig, i först hand på vatten.

KOST UNDER TRÄNINGSDAG

Eftersom varje fotbollsspelare har sitt unika energibehov är påfyllnad av energi inför en träning individuellt. Det är viktigt att undvika att jämföra ditt matintag med andras, då era behov kan skilja sig åt.

Maten du väljer att äta runt dina träningspass kan ha en stor påverkan på din prestation och hur du mår under träningen och mellan dina träningspass. Att äta tillräckligt och täcka ditt energibehov är viktigt. Du behöver energi varje dag och när du tränar eller spelar match ökar ditt energibehov, du behöver alltså äta mer mat. Det är främst kolhydratintaget som du behöver öka på träningsdagar eller när du är aktiv i vardagen.

En bra regel är att äta en större måltid med fokus på kolhydratrika livsmedel 2-4 timmar före passet. Denna måltid bör inkludera kolhydrater som håller dig mätt (långsamma kolhydrater), till exempel ris eller pasta. För att få snabb energi inför träningen kan det vara bra att äta kolhydratkällor som frukt, torkad frukt eller en smörgås, cirka 1 timme före träningen.

Under en vanlig träningsdag är det också viktigt att du får i dig tillräckligt med protein för att underlätta återhämtningen mellan träningspassen. Många idrottare äter större mängder protein under middagen, men det är viktigt att sprida ut intaget på alla dagens måltider för bästa resultat.

Att hålla en bra vätskenivå är avgörande för prestationen, och en bra rutin för vätskeintag kan delas in i tre steg:

1. Börja träningen väl vätskefylld genom att se till att du druckit ordentligt innan du påbörjar träningen.
2. Undvik vätskebrist under träningen genom att dricka regelbundet under passet, särskilt om det är intensivt och du svettas mycket.
3. Ersätt förlorad vätska efter träningen och innan nästa träningspass genom att dricka tillräckligt med vätska för att återställa vätskebalansen i kroppen.

KOSTSCHEMA - EN TRÄNING

<u>MÅLTID</u>	<u>TID</u>
Frukost	07.00
Mellanmål	09.30
Lunch	12.00
Mellanmål innan träning	15.30
Träning	17.30 - 19.00
Middag	19.30
Kvällsmål	21.30

KOSTSCHEMA - TVÅ TRÄNINGAR

<u>MÅLTID</u>	<u>TID</u>
Frukost	06.30
Träning 1	8.00 - 09.30
Mellanmål efter träning	09.45
Lunch	12.30
Mellanmål innan träning	16.00
Träning 2	17.30 - 19.00
Middag	19.30
Kvällsmål	21.30

Tiderna på kostschemat är ett förslag och ungefärliga. De ska självklart anpassas efter ditt behov, schema och sovtid.

KOST UNDER MATCHDAG

Forskning visar att fotbollsspelare som inte ätit tillräckligt med kolhydrater presterar sämre än dem med välfyllda kolhydratförråd/glykogendepåer. Detta är extra tydligt vid höga intensiteter och under andra halvlek.

DAGEN FÖRE MATCH

Det är viktigt att du ökar ditt kolhydratintag dagen innan match. Detta gör du för att säkerställa att du har fyllda kolhydratförråd (glykogen). För att uppnå detta kan du enkelt lägga till mer kolhydrater på tallriken under dina måltider. Här kan recepten från ICA vara till hjälp, då de erbjuder många goda kolhydratrika måltider. Drick även vatten regelbundet under dagen.

MATCHDAG

Att ladda upp inför matchen är viktigt för att återfylla energinivåerna efter en natts fasta. På matchdagen bör du försöka hålla din vanliga måltidsordning innan match. De flesta klarar av att äta en huvudmåltid 2-4 timmar innan matchstart. Sedan bör du fylla på med något kolhydratrikt ca 60-90 minuter innan start för att toppa upp dina kolhydratförråd. Har du kvällsmatch kan det vara smart att äta dubbla luncher innan och middag efter. Följ vätskerutinerna som finns på sidan 9.

UNDER MATCH

För att bibehålla energinivåerna och uthålligheten fram till den sista minuten av matchen är det bra att fylla på med energi i form av kolhydrater under halvtid. Du kan göra detta genom att äta exempelvis en banan, russin eller dricka saft eller en sportdryck. Sportdryck är ett dyrare alternativ, de andra alternativen fungerar lika bra. Fyll på med vätska regelbundet när tillfälle ges och under halvtidsvilan.

EFTER MATCH – PÅFYLNING, ÅTERUPPBYGGNAD & VÄTSKEBALANS

Påfyllning

Efter en fotbollsmatch är dina muskler nästan helt tömda på kolhydrater. Därför är det viktigt att snabbt fylla på med kolhydrater.

Återuppbyggnad

Under träning eller match uppstår mikrobristningar i dina muskler. För att påbörja återuppbyggnaden av musklerna är det viktigt att inta en proteinkälla.

Vätskebalans

Återhämtning handlar inte bara om mat, det är också viktigt att fylla på med vätska. Direkt efter matchen bör du börja dricka vatten. Natrium (salt) är en viktig elektrolyt som behöver ersättas för optimal återhämtning. Har du svettats mycket är det viktigt att fylla på med salt genom att ha lite salt i vattnet eller salta lite extra på maten. Du kan även dricka vätskeersättning/sportdryck som innehåller salter. Se förslag på sid 21.



RECEPT

Här kommer recept, tips och inspiration.

Dessa recept är bra för dig som spelar fotboll. Eftersom alla fotbollsspelare är olika och har olika behov måste du lära dig hur mycket du behöver äta. Du kanske behöver mer mat än vad receptet säger. Vissa idrottare behöver kanske två portioner.

Du behöver tre huvudmåltider; frukost, lunch och middag. Komplettera sedan med mellanmål/återhämtningsmål och kvällsmål. Hur många måltider du behöver beror på ditt energibehov, hur dina måltider ser ut och ditt schema.

Du bör alltid äta dig mätt på dina måltider och hålla dig mätt 3-4 timmar. Självklart så ska även mat smaka gott så hoppas du hittar några favoriter här.

ICA

PARTNER



ATT TÄNKA PÅ:

- Du som tränar behöver mer energi än de som inte tränar.
- Du som växer behöver mer energi för att kroppen ska utvecklas.
- Om du tränar mer eller hårdare (ökar din träningsbelastning) så kommer du behöva mer energi, du behöver alltså äta mer.
- Du behöver energi även på träningsfria dagar, vissa fotbollsspelare missar måltider dessa dagar.
- Hård träning kan försämra din aptit och hunger, därför är det viktigt att du äter dina måltider trots att du inte är hungrig eller sugen.
- Nervositet inför match kan försämra din aptit. Även här är det viktigt att du äter ordentligt så du orkar och kan koncentrera dig hela matchen.

FRUKOST, MELLANMÅL & KVÄLLSMÅL

Kom ihåg att din träningsdag börjar redan vid frukosten. Frukosten spelar roll även om du tränar eller spelar match på kvällen. Recepten nedan kan även ätas som mellanmål eller kvällsmål. Frukost, mellanmål och kvällsmål kan vara de

måltider som kanske är svårast att få till men de är precis lika viktiga som lunch och middag. Att vara idrottare betyder att du kanske måste ta lite mer eget ansvar och komma ihåg att äta regelbundet och inte missa dina måltider.

HAVREGRYNSGRÖT MED ÄGG OCH FRÖN



Ingredienser (1 port)

1 dl havregryn
2 msk pumpakärnor
2 msk solroskärnor
1 krm mald kardemumma
1 krm salt
2 1/2 dl vatten
1 ägg
1/2 banan
1/2 dl frysta tinade blåbär
1 dl frysta tinade jordgubbar
2 msk jordnötssmör

Till servering

Mald kanel
Mjolk

Gör så här

Tina blåbär och jordgubbar.

Rör ihop havregryn, pumpakärnor, solroskärnor, kardemumma, salt och vatten i en kastrull. Låt koka ca 3 min under omrörning. Ta av kastrullen från plattan och rör ner ägget. Värm gröten försiktigt under omrörning tills gröten blir lite tjockare av ägget.

Skiva bananen. Häll upp gröten och toppa med blåbär, jordgubbar, banan och jordnötssmör.

Till servering: Servera med kanel och mjolk.

Visst ser det smaskigt ut? Gör gärna mer än en portion om du är hungrig. Nöttsmör gör gröten mer mättande. Tål du inte nötter? Då kan du självklart pimpa gröten med mandel- eller frösmör.

Idrottstips 1: På träningsdagen är det smart att skiva på en hel banan på gröten för mer kolhydrater. Ägget ger dig mer protein.

Idrottstips 2: Spara tid och fixa grötblandningen innan och förvara i en burk. [Läs recept här.](#)

Gillar du yoghurt/fil frukost? Gör din egen müsli och servera till yoghurt/fil, komplettera med bär/frukt och smörgås. Har du inte alla ingredienser hemma? Ta de nötter/frön/torkad frukt som du hittar i skåpen och tycker om, det blir säkert precis lika gott eller godare.

Idrottstips: Ha lite müsli på havregrynsgröten eller smoothien för att få i dig extra kolhydrater. Kom ihåg att kolhydrater är extra viktiga när du ska träna eller runt matchdagen.

Ingredienser (1 liter)

1/2 dl flytande honung
3 msk rapsolja
2 1/2 dl vatten
5 dl havregryn
4 dl rågflingor
2 dl bovetefflingor
1 dl solrosfrön
1 dl kokos
1/2 dl sesamfrö
1 dl hela linfrön
100 g blandade nötter
100 g torkad frukt t ex fikön



Gör såhär

Sätt ugnen på 200 °C.

Värm honung, olja och vatten i en kastrull, så att honungen löser upp sig.

Blanda havregryn, rågflingor, bovetefflingor, solrosfrön, kokos och sesamfrö i en långpanna och ringla över honungsblandningen.

Rosta blandningen ca 30 minuter, rör om 3 gånger under tiden.

Låt muslin svalna och tillsätt sedan linfrö, nötter och frukt.

NO NUT GRANOLA



Ingredienser (ca 15 dl)

6 dl havregryn
2 dl pumpakärnor
1 dl solrosfrön
1 dl sesamfrön
1 dl linfrön
1 dl kokosflingor
1 dl kakaonibs
1 tsk flingsalt
1 1/2 dl rapsolja
1 dl flytande honung
3 dl hackad, torkad frukt
(t ex. mango, aprikos, tranbär och fikön)

Gör såhär

Sätt ugnen på 175°C.

Blanda alla torra ingredienser utom den torkade frukten i en bunke. Tillsätt olja och honung. Rör om så att allt blandas väl.

Häll ut på en bakpappersklädd plåt och baka mitt i ugnen ca 30 minuter. Rör om då och då så det inte bränner. Låt svalna och blanda ner den torkade frukten.

FRUKOSTMUFFINS I MIKRON



Har du provat att göra mugcakes eller muffins i mikron? Här kommer ett snabbt recept på muffins som bara tar några minuter. Är den inte riktigt färdig efter 1 ½ minut i mikron är det bara att lägga till lite tid.

Idrottstips: Servera med en smoothie för extra energi, se recept nedan.

Ingredienser (1 port)

1/2 banan
2 msk hasselnötter eller solroskärnor
1 dl havregryn
1 ägg
2 msk frysta hallon eller blåbär
1 krm kanel
1 msk kokos
Olja till koppen

Till servering

Frukt
Cottage cheese

Gör såhär

Skala och skiva bananen. Grovhacka nötterna eller solroskärnorna.

Mixa banan, havregryn och ägg med mixerstav. Blanda med nötter, hallon eller blåbär, kanel och kokos.

Häll smeten i en stor kopp smord med olja.

Baka i mikron ca 1 1/2 minut.

Till servering: Stjälp upp och servera gärna mug caken med frukt och cottage cheese eller yoghurt.

BLÅBÄRSSMOOTHIE MED VANILJ



Smoothie är en favorit som du kan variera utefter vad du gillar och vad som finns hemma. Gör gärna flera portioner och servera i stora glas. Förvara smoothien i kylan så har du till nästa mellis eller frukost. Har du svårt att äta frukost? Då kan en matig smoothie vara ett alternativ som är lättare att få i sig.

Idrottstips: Tillsätt havregryn (innan du mixar), för extra kolhydrater. Kolhydrater gör bland annat att du kan springa snabbt.

Ingredienser (4 port)

250 g frysta blåbär
1 banan (à ca 150 g)
4 dl havredryck eller mjölk (välj havredryck för vegansk)
2 tsk vaniljsocker

Topping

1 msk pumpakärnor
1/2 msk vita chiafrön
1 ask färska blåbär (à 125 g)
några myntablad

Gör såhär

Mixa blåbär, banan och havredryck till en slät smoothie och smaka av med vaniljsocker.

Topping: Toppa med pumpakärnor, chiafrön, blåbär & mynta.

SMOOTHIE BOWL MED CHIASYLT OCH NÖTSMÖR ICA



Ingredienser (2 port)

Chiasylt

2 dl blåbär

2 msk vatten

1 msk chiafrön

Smoothie bowl

1 dl frysta björnbär

1 dl frysta blåbär

1 skivad fryst banan

ca 1 dl växtbaserad dryck

Till servering

nötsmör

bär

granola

Har du någon gång hört att man även äter med ögonen? Det här är ett mellis som du kan dekorera så det ser väldigt proffsigt ut. Självklart kan du göra smoothien på komjölk eller yoghurt också.

Idrottstips: toppa smoothien med granola och/ eller havregryn för extra kolhydrater och keso/ kvarg för mer protein.

Gör så här

Chiasylt: Lägg alla ingredienser i en kastrull och koka upp. Låt svalna.

Smoothie bowl: Mixa björnbär, blåbär, banan och växtbaserad dryck i en blender.

Till servering: Toppa smoothien med nötsmör, bär och granola och servera med chiasylten.

GRILLAD MACKA MED PESTO



Ingredienser (1 port)

1 msk röd eller grön pesto

2 skivor bröd (gärna fullkorn)

1/2 skivad tomat

2 skivor rökt skinka, kalkon eller kyckling

1/2 skivad mozzarella (à 125 g)

Grillad macka eller toast är en favorit hos många fotbollsspelare, här är en variant med kalkon och pesto. Har du inget mackjärn, fungerar våffeljärn lika bra eller så lägger du ihop mackan och steker i lite olja eller smör i stekpannan. Stek på båda sidorna på medelhög värme i några minuter eller till osten smält. Har du inte mozzarellaost fungerar den osten som du har hemma.

Idrottstips: preppa flera på kvällen så är det bara att grilla på morgonen innan skolan. Lyxfrukost på några minuter!

Gör så här

Bred pesto på bröden.

Toppa ena brödskivan med skivad tomat, valt pålägg och mozzarella.

Lägg ihop och grilla i smörgås eller våffeljärn.

SNABBA QUESADILLAS MED SPENAT OCH MOZZARELLA

Quesadillas kan du fylla med lite av varje. Titta vad du har i skåpen och låt fantasin flöda. Dessa har vita bönor som kanske inte är vad du vanligtvis väljer men våga att prova något nytt. Bönor är billigt, mättande och innehåller bra med näring.

Idrottstips: vik tortillan till en triangel och tillaga i väffeljärn/smörgåsjärn. Snabbt, gott och smidigt.

Ingredienser (4 port)

- 1 förp kokta vita bönor (à 380 g)
- 2 dl riven mozzarella
- 2 krm salt
- 2 krm svartpeppar
- 6 tortillabröd
- 1/2 påse babyspenat (à 65 g)
- 3 msk rapsolja



Gör så här

Häll av, skölj och låt bönorna rinna av. Mosa bönorna och blanda med mozzarella, salt och peppar.

Bred fyllningen på tre av tortillabröden. Toppa med spenat och lägg på resten av bröden. Stek i oljan tills de får färg. Skär i bitar.

SUPERSNABB OMELETT I MIKRON & SCRAMBLED EGGS

Äggharmånga hemmaoch degår supersnabbt att tillaga. Ät dessa med toast och en frukt så är det perfekt frukost, mellis eller kvällsmål.



Ingredienser

- 2 ägg
- 2 msk mjölk eller vatten
- 1/2 krm salt
- peppar
- 1 msk riven ost
- 1 tomat

Gör så här

Knäck ägg i en djup tallrik, vispa dem lätt och tillsätt mjölk eller vatten, salt och några tag med pepparkvarnen. Strö eventuellt över riven ost.

Tillaga i mikron på full effekt cirka 1 minut, rör om och tillaga ytterligare cirka 1 minut. Skivad tomat är gott till.



Ingredienser (4 port)

- 8 ägg
- salt och svartpeppar
- 3 msk smör
- 1/2 dl vispgrädd

Gör så här

Vispa äggen i en bunke med salt och peppar.

Smält smöret i en stekpanna (gärna teflon) på medelvärme. Häll i äggen och rör med en träsliv. Rör försiktigt i botten av stekpannan tills äggen blir krämiga.

Rör ner grädden och servera genast.

”ON THE GO”



Ibland räcker inte tiden till. Du kanske går direkt från skolan till träningen eller äter frukost på vägen.

Idrottstips: Förbered frukost och mellanmål dagen innan om du har det stressigt på morgonen eller vid mellis.



ÖPPEN PIROG

Ingredienser (4 port)

1 förp mozzarella (à 125 g)	1 krm svartpeppar
1/2 zucchini (à ca 250 g)	1 förp kyld pizzadeg (à 400 g)
4 skivor rökt kalkon (à ca 20 g)	1 ägg
1 krm salt	

Gör så här

Sätt ugnen på 225°C.

Riv mozzarellaosten i mindre bitar. Dela zucchini cirka 2 cm stora tärningar.

Strimla kalkonen och blanda med ost och zucchini. Smaksätt med salt och peppar.

Rulla ut degen med bakplåtspappret på plåten och skär den i 4 lika stora rektanglar. Fördela fyllningen i mitten på degen.

Pensla runt kanterna med uppvispat ägg. Vik upp kanterna längs långsidan på degen och nyp/snurra åt i ändarna så fyllningen syns öppen i mitten.

Pensla degen med resten av ägget. Grädda mitt i ugnen ca 15 minuter.

WRAP MED RÖKT KYCKLING OCH TACOFÄRSKOST

Ingredienser (4 port)

200 g cream cheese (9%)
2 msk taco kryddmix
4 stora tortillabröd (gärna fullkorn)
120 g skivad rökt kyckling eller kalkon

Serveringsförslag

skivade tomater
skivad paprika
skivad avokado
majs
sallad

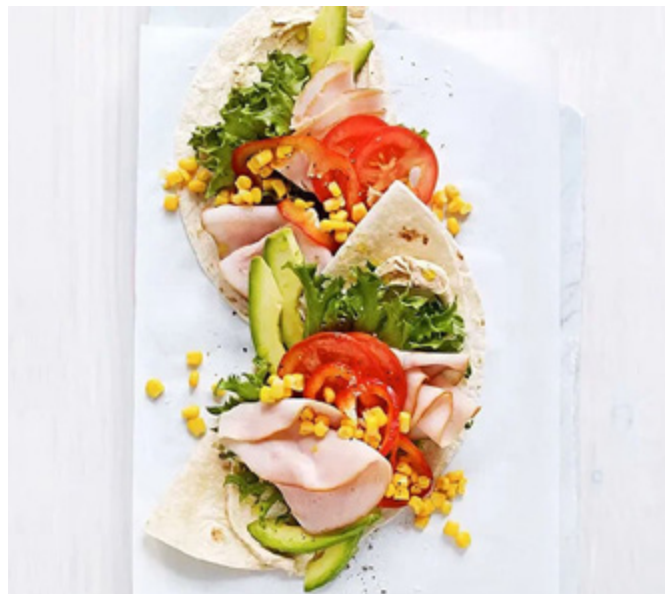
Gör så här

Blanda cream cheese med tacokrydda.

Lägg ut tortillabröden och bred dem med färskosten.

Fördela den rökta kycklingen på tortillabröden.

Serveringsförslag: Toppa med valfria grönsaker. Rulla ihop.



OVERNIGHT OATS MED CHOKLAD

Ingredienser (1 port)

1 1/2 dl mjölk eller havredryck
1 1/2 msk chokladpulver (eller 1/2 msk kakao för 1 port)
1 dl havregryn
1 msk chiafrön

Till servering

skivad banan
naturell yoghurt

Gör så här

Blanda mjölk och chokladpulver i en skål. Rör ner havregryn och chiafrön och låt det svälla ca 8 timmar i kylen.

Servera med skivad banan och yoghurt.



KOLHYDRATRIKA MELLANMÅL



Om du äter mellis precis innan träning eller match är det smart att välja något med mycket kolhydrater. Nedan kommer några förslag som du kan äta nära inpå träningen.

FRUKTSMOOTHIE

Ingredienser (4 glas)

2 bananer
1 dl hallon (färska eller djupfrysta)
5 dl drickfärdig apelsinjuice
isbitar

Gör så här

Skala och skär bananerna i mindre bitar.

Lägg bananbitarna och hallonen i en mixer. Tillsätt apelsinjuice och is. Mixa till ett fluffigt skum. Håll upp i glas och servera genast.



BANANMJÖLK TILL FRUKOSTFLINGOR

Ingredienser (1 port)

3 dl havredryck
1 banan (skalad och skivad)
2 tsk farinsocker
1 krm kanel (malen)

Gör så här

Blanda havredryck, banan, socker och kanel i en matberedare eller mixer.

Servera med frukostflingor.



MANGOFRUTTI

Ingredienser (1 port)

1 1/2 dl risgrynsgröt
1 dl fryst, tärnad mango
Kokoschips eller cashewnötter

Gör så här

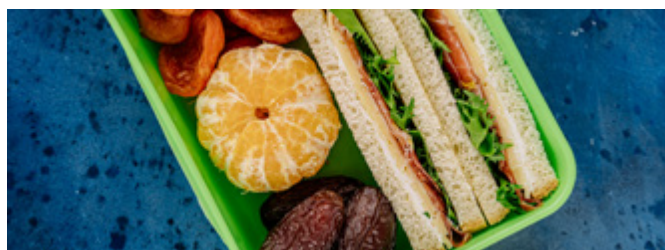
Tina mangon.

Blanda gröt och mango i en tallrik. Toppa med kokoschips eller nötter.



SNABBA SNACKS

- Frukt som banan
- Russin eller annan torkad frukt
- Dubbelmacka
- I en liten kylväska: yoghurt/kvarg/keso (kom ihåg sked)





- Russin
- Dadlar
- Banan
- Blåbärssoppa
- Festis

DIREKT EFTER TRÄNINGEN

Här kommer tips på återhämtningsmål, mat som är bra att äta direkt efter träning eller match om det tar en stund innan du får middag.

Idrottstips: Frysta mangotärningar + vaniljkvarg. Perfekt att ha frysta mangotärningar eller bär i en burk tillsammans med kvarg/yoghurt, då håller det sig kallt längre utan kylskåp.

MANGONEKTAR-SMOOTHIE

Ingredienser (1 port)

- 2 dl mild lättyoghurt
- 1 dl fruktkött från mogen mango
- 2 msk konc exotisk nektarjuice
- 1 msk pressad citronjuice
- 1 krm riven muskot
- 4 isbitar

Gör såhär

Mixa lättyoghurt, fruktkött från mango, nektarjuice, pressad citronjuice, riven muskot och isbitar i mixern.

Kör alltsammans på maxeffekt i ca 1 minut till en slät och luftig konsistens. Håll upp och drick genast.



SNABB MANGOGLASS

Ingredienser (4 port)

- 250 g fryst mango
- 200 g vaniljkvarg

Gör såhär

Mixa mango och kvarg i en matberedare och servera genast.



SNABB BÄRGLASS

Ingredienser (4-6 st)

5 dl frysta bär (t ex svarta vinbär, hallon, blåbär eller björnbär)

2 1/2 dl kvarg med citronsmak

1 msk honung

Gör såhär

Mixa bär, kvarg och honung till en glassig smet.

Servera genast, i bågare eller färdigköpta glasstrutar.



BANANAFRUTTI

Ingredienser (2 port)

250 g cottage cheese

2 msk mosade jordgubbar eller jordgubbssylt

1 banan

hackade hasselnötter eller müsli

Gör såhär

Fördela cottage cheese i portionsskålar och ringla över eller blanda med de mosade jordgubbarna eller sylten. Skala och skiva bananen och lägg på. Toppa med lite hackade nötter eller müsli.



SMOOTHIE MED ÄGG OCH BANAN

Ingredienser (1 port)

2 dl frysta bär (som gör att den blir kall och god) t.ex. blåbär

2 ägg

1 kiwi

1 liten banan

Gör såhär

Mixa ihop alla ingredienserna i en mixer.

Häll upp i glas och servera.



VÄTSKEERSÄTTNING



Om du svettats mycket är det bra att fylla på med din egengjorda vätskeersättning. Blanda och ha i kylan eller ta med till träningen.

Ingredienser

1 liter vatten

1/2 tsk salt (ej örtsalt)

6 tsk socker eller druvsocker.

Gör så här

Blanda alla ingredienser i en kastrull.

Koka upp vätskan och rör om tills salt och socker har löst upp sig. Låt vattnet svalna relativt snabbt, förvara den sen i kylskåp. Vätskeersättningen för barn ska smaka tårar, inte saltare än så.

Smaksätt gärna vätskeersättningen för vuxna med exempelvis citron. Vätskeersättning för barn kan smaksättas med två teskedar koncentrerad fruktjuice eller saft. Då smakar den bättre och blir lättare att dricka.



LUNCH & MIDDAG

Alla behöver lunch och middag. Du bör äta dig mätt på dessa måltider. Vissa tycker det är lättare att äta dubbla middagar i stället för mellanmål, alltså en middag innan träningen och en efter. Lär dig laga några recept, det kommer att vara värdefullt för din idrottskarriär!

Som idrottare är det bra att planera dagen och dina måltider. Har du sen träning? Då är det bra om du förbereder middagen innan träningen. Lagar någon annan i familjen mat kan du behöva stämma av så det finns mat kvar när du kommer hem.

Har du stressigt mellan skola och träningen? Fyll frysen med matlådor så det bara är att ta upp och värma eller laga extra middag dagen innan så du kan äta rester.

LASAGNE MED SALLAD

Det här är ett lasagnerecept som tar några genvägar och är ganska lätt att laga.

Lasagne är perfekt mat att laga mycket av. Dela upp i portioner och lägg in i frysen och ta fram för stressiga dagar. Köttfärsen kan självklart bytas ut mot annan färs.



Ingredienser (4 port)

- ca 500 g blandfärs
- 1 msk olja
- 1/2 tsk salt
- 1 krm peppar
- 5 dl lätt crème fraiche
- 1 förp pastasås med vitlök (å 390 g)
- 500 g krossade tomater
- 12 lasagneplattor
- 1 dl riven ost
- 1 romansallad

Gör såhär

Sätt ugnen på 200°C.

Lasagne: Stek färsen i oljan i en gryta, salta och peppra. Rör ner crème fraiche, pastasås och krossad tomat. Låt koka upp.

Varva sås och lasagneplattor i en ugnform. Avsluta med ett lager sås och strö över osten. Sätt in formen mitt i ugnen ca 25 minuter.

Skär salladen i bitar.

Servera lasagnen med salladen.

ONE POT PASTA OCH KÖTTFÄRSSÅS



En köttfärssås som drygas ut med sojaböner för att minska mängden kött. Det är också smidigt eftersom den endast kräver en kastrull, mindre disk = positivt/bra.



Ingredienser (4 port)

500 g blandfärs
1 msk olja
1/2 tsk salt
2 krm peppar
1 tsk torkad timjan
2 förp pastasås med vitlök (à 390 g)
ca 9 dl okokt pasta (gärna penne)
10 dl vatten
2 köttbuljongtärningar
250 g frysta sojaböner

Gör såhär

Tina sojabönorna.

Fräs färsen i oljan i en kastrull eller gryta och krydda med salt, peppar och timjan.

Tillsätt pastasås, okokt pasta, vatten och smulade buljongtärningar. Sätt på locket och låt koka upp. Rör runt och låt sedan koka på medelvärme ca 15 minuter eller tills pastan är klar. Rör då och då.

Tillsätt sojabönorna de sista minuterna på koktiden. Ta av locket mot slutet om du önskar en tjockare sås.

PASTA MED TOMATSÅS & LINSER

Nordiska näringsrekommendationerna har uppdaterats och en rekommendation är att äta mer baljväxter som linser och böner. Baljväxter är ofta ett prisvänligt alternativ.

Idrottstips: är du inte van att äta baljväxter är det smart att undvika dessa på matchdagen eftersom de kan ge gaser, detta är inte farligt men kan vara obekvämt för dig eller andra.



Ingredienser (4 port)

2 morötter
2 msk olivolja
390 g krossade tomater basilika
390 g krossade tomater vitlök
1 dl torkade röda linser
2 dl vatten
4 port spaghetti
salt
peppar

Gör såhär

Sätt på en kastrull med vatten till pastan.

Skala och riv morötterna grovt

Bryn morötterna i olivoljan i en gryta och låt fräsa någon minut.

Tillsätt tomatkross, linser och vatten. Koka sakta ca 15 minuter, under lock. Smaka av med salt och peppar.

Koka pastan enligt anvisningen på förpackningen.

Servera pastan med tomatsås.

PAD THAI MED STEKT ÄGG



En snabb, god och lätt rätt att laga. Nötterna kan uteslutas eller ersättas med frön.



Ingredienser (4 port)

250 g sojaböner
1 dl jordnötter
1 lime
2 förp risnudlar (à 180 g)
2 morötter
125 g färsk minimajs

2 msk olja
salt
peppar
1 msk vitvinsvinäger
2 tsk strösocker
2 msk japansk sojasås
8 ägg

Gör såhär

Tina sojabönorna.

Krossa nötterna grovt i en mortel. Skär limen i klyftor. Lägg upp i skålar.

Tillaga nudlarna enligt anvisningen på förpackningen.

Skala och strimla morötterna. Ansa och dela majsen på längden. Stek det i hälften av oljan. Vänd ner sojabönorna och låt det bli varmt. Salta och peppra.

Blanda vinäger, socker och soja. Vänd ner nudlarna och vinägerblandningen i pannan och rör runt.

Stek äggen i resten av oljan tills gulan nästan är genomstekt. Salta och strimla äggen.

Servera pad thai med ägg, nötter och lime.

LÄTT LAGAD FRIED RICE MED STEKT ÄGG

Perfekt rätt om du har kokt ris och grönsaker hemma. I receptet används frysta grönsaker men självklart passar även färska grönsaker, då behöver du bara skära grönsakerna i passande bitar.



Ingredienser (4 port)

4 port ris
1 lime
500 g fryst wokmix
2 msk olja
250 ml pad thai woksås
salt
8 ägg

Gör såhär

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Skär limen i klyftor.

Stek wokmixen i hälften av oljan i en stor stekpanna eller gryta på hög värme. Häll i woksåsen och vänd ner riset och blanda allt. Smaka av med salt.

Stek äggen i resten i av oljan i en stekpanna på medelvärme.

Servera riset med stekta ägg och limeklyftor.

COUSCOUSSALLAD



Ett alternativ till den klassiska pastasalladen. Gör mycket och ha i kylen, fungerar bra både som mellis och lunch/middag. Couscous kan självklart bytas ut mot bulgur, matvete eller mathavre. Använd de grönsaker du gillar och har hemma.



Ingredienser (4 port)

- 4 dl couscous
- 3 msk konc kycklingfond eller grönsaksfond
- 1/3 purjolök (gärna den ljusa delen)
- 1 ask körsbärstomater (å 250 g)
- 1 1/2 dl saltorkade tomater
- 3 msk olivolja
- 1/2 dl färskpressad citronjuice
- 1 dl hackad bladpersilja
- 3 krm chiliflakes
- 1 tsk salt
- 1 påse babyspenat (å 65 g)
- 150 g fetaost
- 50 g parmesan
- ev olivolja att ringla över
- ev citronskal

Gör så här

Tillaga couscousen med kycklingfonden enligt anvisning på förpackningen.

Ansa och skär purjolöken i strimlor. Dela körsbärstomaterna. Skär de saltorkade tomaterna i strimlor.

Blanda couscousen med olivolja, citronjuice, purjolök, persilja, tomater och saltorkade tomater.

Krydda med chiliflakes och salt. Vänd försiktigt ner spenatbladen.

Lägg upp couscoussalladen på ett stort fat. Smula över fetaosten. Hyvla över parmesanen. Ringla gärna över lite olivolja och strö ev över citronskal.

KYCKLING MED MANGO CHUTNEY & RIS

Kyckling är det många som gillar. Servera med en stor portion ris på tränings- eller matchdagar.

Idrottstips: stek extra kyckling när du ändå håller på och frys in till stressiga dagar. Du kan tina och ha på mackan eller koka ris/pasta att ha till.



Ingredienser (4 port)

- 4 port ris
- 1 dl mango chutney original
- 2 dl crème fraiche
- salt
- peppar
- 4 kycklingfiléer
- 2 tsk olja
- 1 gurka

Gör så här

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Blanda mango chutney med crème fraiche, smaka av med salt och peppar.

Dela kycklingen i 2 eller 3 delar på längden. Stek bitarna i oljan i en stekpanna, ca 8 minuter eller tills innetemperaturen på kycklingen är 72°C. Vänd då och då.

Skär gurkan i tärningar.

Servera kycklingen med ris, gurka och mangosås.

VEGOSTROGANOFF MED RIS



Stroganoff är en favorit för många, denna är snabblagad och gjord på grillrost. Prova att servera med till exempel havreris.

Ingredienser (4 port)

- 4 port ris eller annat gryn
- 2 förp grillrost (à 200 g)
- 1 tsk olja
- 1 förp grytbas stroganoff (à 400 g)
- 1 förp majskorn (à 340 g)
- 250 g babyplommontomater

Gör såhär

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Skär osten i bitar.

Stek osten i oljan i en stekpanna tills den får lite färg. Sänk värmen och rör ner grytbasen och låt det bli varmt.

Häll av majsen.

Servera stroganoffen med ris, majs och tomater.

SNABB CHILI CON CARNE

Chili con carne betyder “ chili med kött” men vill du hellre göra chili sin carne, alltså chili utan kött kan du byta ut köttfärs till annan färs.

Idrottstips: servera med bröd för extra kolhydrater.

Ingredienser (4 port)

- 4 port ris
- 500 g blandfärs
- 1 msk olja
- 2 msk tomatpuré
- salt
- peppar
- 1 - 2 krm chilipulver
- 2 förp vita bönor i tomatsås (à 380 g)
- 1 förp majskorn (à 340 g)
- 1/2 dl vatten



Gör såhär

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Stek färsen i oljan i en stekpanna. Rör i tomatpurén och krydda med salt, peppar och chilipulver.

Rör ner vita bönorna, majsen (inklusive spad) och vattnet. Låt sjuda 5-10 minuter och smaka av med salt och peppar.

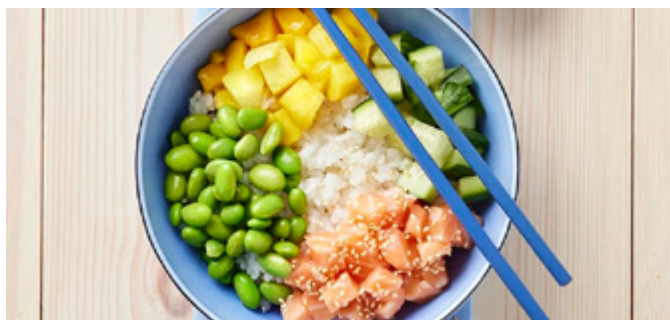
Servera chilin med riset.

POKÉ BOWL MED MANGO OCH LAX



Poke bowl serveras på många restauranger, du kan lätt göra din egen. Det är bra att äta fisk flera gånger i veckan så det här är ett gott sätt att äta lax. Blir laxen dyr? Minska mängden lax och öka mängden sojabönor. Fryst lax är ofta billigare och passa på att köpa extra om du hittar lax för ett bra pris.

Lax går snabbt att tillaga om du skär den i tärningar (fryst eller färsk) krydda med salt, peppar och eventuellt lite lime. Stek i stekpanna i matolja på mediumhög värme, några minuter på varje sida. Var försiktig oljan kan stänka lite när du lägger i laxen.



Ingredienser (4 port)

Ris

4 port sushiris
1 1/2 msk strösocker
1 1/2 msk ättika (12%)
2 krm salt

Sås

1 dl majonnäs
1/2 msk japansk soja

Gör såhär

Tina mango och sojabönor.

Ris: Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Blanda socker, ättika och salt i en skål, så att det löser sig.

Sås: Blanda majonnäs och soja.

Tillbehör: Skär lax och gurka i tärningar.

Rosta sesamfröna i en torr stekpanna.

Ris: Blanda riset med ättiksblandningen.

Servera riset i skålar med alla tillbehör och såsen.

Tillbehör

600 g laxfilé
1/2 gurka
2 msk sesamfrön
250 g fryst mango
250 g sojabönor

UGNSBAKAD TORSK MED PAPRIKA

Fisk är bra mat men många idrottare väljer bort fisk. Utmana dig själv att äta fisk några gånger i veckan, det är bra/positivt för din hälsa.



Ingredienser (4 port)

4 port ris
4 port torskfilé
salt
peppar
2 dl crème fraiche saffran & tomat
1 1/2 dl mjölk
1 msk majsstärkelse
2 röda paprikor

Gör såhär

Tina torsken.

Sätt ugnen på 225°C.

Koka riset enligt anvisningen på förpackningen.

Lägg torsken i en ugnssäker form och krydda med salt och peppar.

Koka upp crème fraiche, mjölk och majsstärkelse och häll över torsken. Sätt in formen mitt i ugnen 10-15 minuter.

Dela, kärna ur och skär paprikorna i bitar.

Servera gratängen med paprika och ris.

Mål för livet

Vi har tagit fram recepten i den här foldern för att inspirera dig som är fotbollsspelare eller -ledare att laga bra mat kring träning och match. Vi hoppas att det ska hjälpa dig att ha energi nog att orka med både träningar och allt annat du tar dig för i livet.

Det är ett av många sätt som vi stödjer fotbollen på. För vi ser storheten i meningen, rörelseglädjen och gemenskapen fotbollen skapar på orter över hela Sverige.

Tack för du är en del av den storheten, hälsar Sveriges 1 479 lokala ICA-handlare.

Nära hela Fotbollssverige



ICA



NATIONELL PARTNER SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET

ICA matglad samarbetspartner till Svenska Fotbollförbundet

