

2 0 0 7

# TRORSPIS



## Match

“Måltidet rett før en prestasjon skal fremfor alt være lettfordøyelig og ha en mild og balansert smaksetting. Tenk på å unngå fiber og fett.”

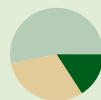
Marinert fisk på asiatisk vis med mild tomatsaus og spagetti



Penne rigate med kjøttsaus og rotgrønnsaker



Penne rigate med sesongens grønnsaker, lime og revet parmesanost



Ragu av kylling, vannkastanjer, ruccola og pasta



Spagetti med strimler av skinke og rotgrønnsaker



Tagliatelle med tunfisksaus, squash og kapers



FETT: ■ KARBOHYDRATER: ■ PROTEINER: ■



2 0 0 7

# TRORSPESS



## Oppladning

“Måltidet dagen før hard trening eller konkurranse, skal være rikt på karbohydrater og inntas ned mye væske”

Fullkornslasagne med sjampinjong, kjøttsaus og sesongens salat



Fullkornsspagetti med krepsehaler, chili og purreløk



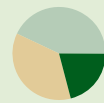
Fullkornsspagetti og rotgrønnsaker



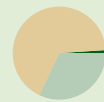
Fyldig byggrynsalat med marinert laks og yoghurt-dipp



Spagetti med strimler av skinke og rotgrønnsaker



Marinert laks med sherryeddik og soya, fullkornstagliatelle og wokede grønnsaker



FETT: ■ KARBOHYDRATER: ■ PROTEINER: ■



2 0 0 7

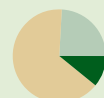
# SPORTSPERSON



## Restitusjon

“Kort etter trening eller konkurranse trenger man raske karbohydrater og proteiner til glukoselagrene. Måltidene skal inneholde passe mengder med protein, fett og karbohydrater.”

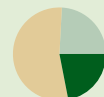
Byggryn med mozzarella og artisjokkhjerter



Kyllingfilet i strimler med farfalle, purreløk, ingefær og mandelflak



Lettsaltet laks med lun salat av tomat, rødløk og fersk basilikum



Pytt i panne med pastaskjell og østerssopp



Ragu av strimlet kyllinfilet med soltørket tomat



Wok med kyllingfilet, crabsticks og fullkornspagetti



FETT: ■ KARBOHYDRATER: ■ PROTEINER: ■

