

VAD KAN JAG ÄTA EFTER TRÄNING?

Enkla råd och recept för snabb och smart återhämtning

AV JENNI TENBROCK



J.T Kost&Hälsa

KOST & TRÄNING FÖR EN HÅLLBAR LIVSTIL

vad kan jag ÄTA EFTER TRÄNINGEN?

ENKLA RÅD OCH RECEPT FÖR SMART ÅTERHÄMTNING

AV JENNI TENBROCK



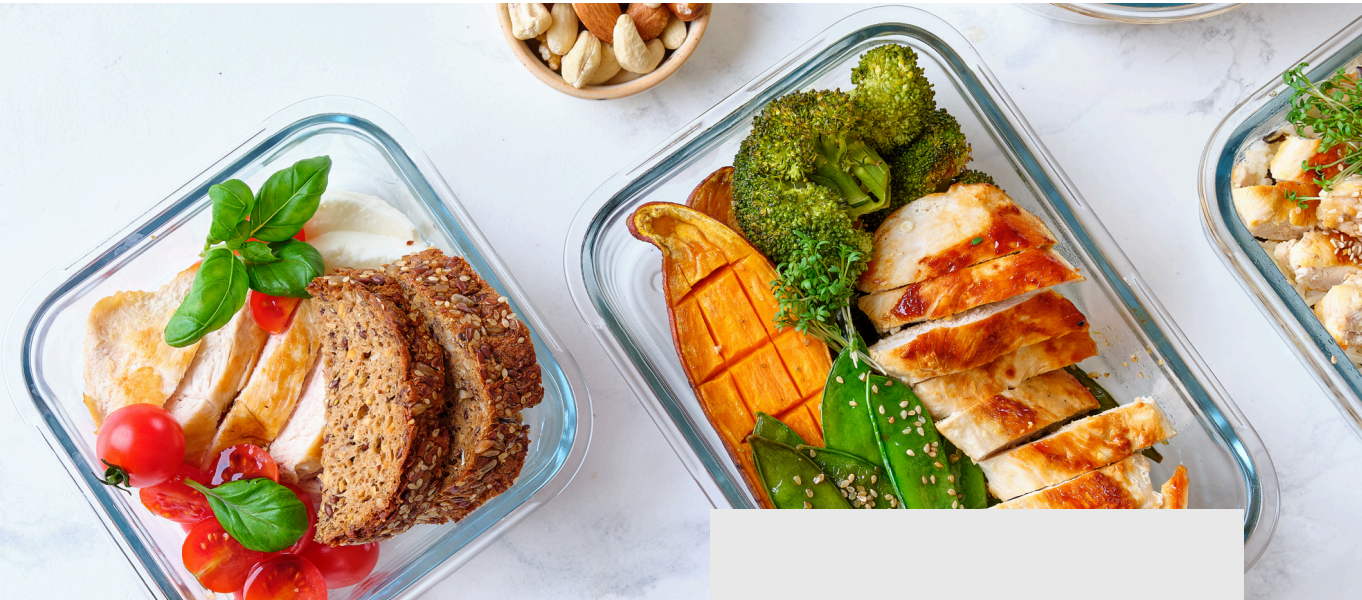
Har du funderat på vad du egentligen "borde" äta efter träningen? Du är inte ensam. Det är en vanlig fråga – och svaret beror på flera saker. I den här guiden får du:

- Enkla råd om när du behöver äta (och när du kan chilla)
- Tips på hur du kan tänka kring kolhydrater och protein
- Smarta återhämtningsmål – snabba, matiga, vego, söta & salta

Perfekt att ha redo i mobilen – oavsett om du tränar hemma, på gymmet eller är på språng.

Har du funderat på vad du egentligen "borde" äta efter träningen? Du är inte ensam.

MÅSTE JAG ÄTA DIREKT EFTER TRÄNINGEN?



Inte nödvändigtvis. Om du tränar en gång om dagen och har en vanlig måltid inom en till två timmar efter passet, räcker det oftast fint för att kroppen ska återhämta sig och fylla på energin.

Men...

- för prestation
 - Om det dröjer länge till nästa mål
 - Du tränar hårt eller ofta
 - Du ska träna snart igen
 - Eller du känner dig trött/hungrig direkt efter passet
- ... då kan ett återhämtningssnack vara en smart grej!

“Det behöver inte vara så knussligt. Det viktiga är ATT du får i dig det du behöver och mår bra av!”

GRUNDEN FÖRST – SEN DETALJERNA



Innan du börjar nörda in på tajming och kvoter:

- Äter du tillräckligt? Viktigast!
 - Får du i dig bra näring över hela dagen?
- Nästa steg!

→ Får kroppen chans att återhämta sig mellan passen? Det är i vilan vi reparerar och bygger upp. Vilan är viktig!

När dessa bitar sitter, då kan man börja kika på tajming.

Tänk som en pyramid:

1. Energi & vätska
2. Näringsfördelning
3. Tajming
4. Det lilla extra (optimering) tillskott...



VAD SKA ÅTERHÄMTNINGSMÅLET INNEHÅLLA?



Många fokuserar mest på protein efter träning
– men faktum är att kolhydrater spelar en
minst lika viktig roll. De fyller på
glykogenlagren i musklerna, vilket är
avgörande för att du ska orka träna igen,
känna dig pigg och återhämta dig effektivt.

Tänk så här:

- Protein reparerar
- Kolhydrater återställer energi

Därför bör majoriteten av återhämtningsmålet
efter träning bestå av kolhydrater – gärna
tillsammans med protein.

kolhydrater + protein → Fyller på energin +
hjälper kroppen att återhämta och bygga upp.

Kolhydrater –
återhämtningens
superkraft!

KOLHYDRATER + PROTEIN – HUR MYCKET BEHÖVS?



Ett smart återhämningsmål innehåller både kolhydrater (för att fylla på energi) och protein (för att hjälpa musklerna att återhämta sig).

Riktlinje:

Styrkepass: 1:1-2:1 (kolhydrater : protein)

Konditionspass eller tuff styrketräning: 2:1-3:1

Längre pass/dubbla pass: upp mot 4:1

Exakt mängd beror på vad du tränade, vad du ska göra sen, ditt behov – och vad du gillar att äta. Det behöver inte vara perfekt, men det kan vara smart!

Snabba

ÅTERHÄMTNINGSSNACKS

När du vill fylla på direkt efter träningen.

Här är några enkla kombos som är lätta att slänga ihop – hemma eller på språng:

1:1 (STYRKA ELLER KORTA PASS)

- KVARG + BANAN
- PROTEINSHAKE + ETT KNÄCKEBRÖD
- KOKT ÄGG + SMOOTHIE

2:1–3:1 (KONDITION ELLER TUFF STYRKETRÄNING)

- PROTEINSHAKE + FRUKT + RISKAKA
- SMOOTHIE MED KVARG, BANAN OCH HAVREGRYN
- HAVREGRYNSGRÖT MED BÄR + ÄGG VID SIDAN

4:1 (LÅNGA PASS/DUBBELPASS)

- RISIFRUTTI + BANAN
- YOGHURT + MÜSLI + FRUKT
- TVÅ SMÖRGÅSAR + MJÖLK



5 HEMGJORDA ÅTERHÄMTNINGSSNACKS

Perfekta att förbereda och ha redo i kylan eller väskan.

Kom ihåg att mängderna kan variera beroende på vad man har för behov och mål.



Ibland kan en bar vara en snabb och enkel lösning. Kika gärna innehållsförteckning så den innehåller kolhydrater också för att främja återhämtning och återuppbyggnad.



1 SMOOTHIE MED BANAN + KVARG

Snabb, god och mättande – funkar
både före och efter träning



Ingredienser:

1 banan

ca 1,5-2 dl kvarg (naturell eller vanilj)

ev. 0,5-1 skopa proteinpulver

Ev. 0,5 dl bär och lite havregryn

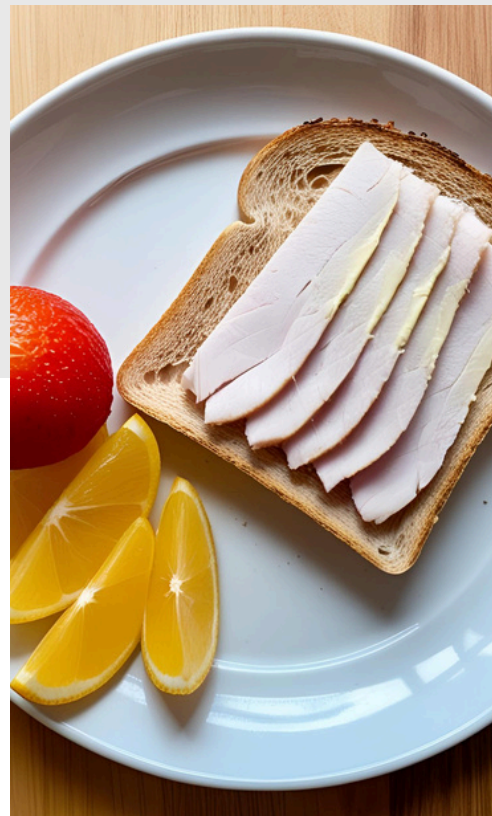
Gör så här:

Mixa ihop allt – klart på 1 minut!

Fyll på med vatten om du vill ha en lösare konsistens.

2 SMÖRGÅS MED KALKON & KESO + FRUKT

Enkelt och balanserat



Ingredienser:

1 skiva fullkornsbröd

2-3 skivor kalkon och ca 2 msk keso

1 frukt (t.ex. banan, päron eller äpple)

Tips:

Funkar utmärkt som mellanmål eller som en del av frukosten.

3 MAJSKAKOR + ÄGG ELLER OST

Lätt att ta med – funkar även kallt!



Ingredienser:

2-3 majskakor

1 kokt ägg eller 2-3 skiva ost (10-17 %)

Ev. tomatskivor eller gurka

Tips:

Kombinera med en frukt för att få in mer kolhydrater.

4 KVARG MED BÄR OCH LITE GRANOLA

Fräscht, gott och enkelt.



Ingredienser:

2 dl naturell kvarg

0,5 dl bär

2 msk granola (gärna en med låg sockerhalt)

Tips:

Toppa med lite kanel eller hackade nötter för variation.

5 PROTEINPLÄTTAR (MEAL PREP-FAVORIT!)

Gör flera på söndagen – ha redo i
veckan

Ingredienser:

2 ägg

1 banan

1 skopa proteinpulver

Gör så här:

Mixa allt, stek små plättar i lite fett.

Förvara i kylskåp. Perfekt ihop med frukt – redo att ta med!



FLER IDÉER – NÅGOT FÖR ALLA!

Snabba (on the go):

Proteinshake + frukt (äpple/päron/banan)

Skivad banan på riskaka + jordnötssmör

Energibar + smoothie

Kvar i burk + en näve bär och granola (prep: hemma, ät i bilen)



Matiga alternativ:

Wrap med kyckling/kikärter + grönsaker + dressing

Pastasallad med tonfisk/ägg + potatis eller ris + bönor

Overnight oats med proteinpulver, bär & nötter

Varm macka med ost/skinka + smoothie

Vego:

Smoothie med havredryck + ärtprotein + banan + havregryn

Kikärtsröra på knäcke + frukt

Yoghurt + granola + fryst mango + hampafrön

Vegopannkakor med bär (t.ex. gjorda på linser)

FLER IDÉER – NÅGOT FÖR ALLA!

Söta varianter:

Chokladproteinplättar + hallon + jordnötssmör

Kvarg + mango + kokos + granola

Proteinpudding + banan + kanel



Salta varianter:

Äggmacka + apelsin

Wrap med hummus + sallad + rostad sötpotatis

Ost + kex + frukt

Det viktigaste? Att du fyller på – med något du faktiskt gillar och har hemma!

Tips FRÅN COACHEN



Om du tar en proteinshake efter träningen – glöm inte kolhydraterna! Lägg till en banan, ett äpple eller ett par riskakor för att optimera återhämtningen.

*Vill du göra det enkelt att återhämta dig efter varje pass?
Spara denna PDF i mobilen – och ha alltid idéer nära!*

- Hitta dina favoriter, gör dem redo i förväg och gör det enkelt att ta hand om kroppen efter varje pass. Återhämtning är inte bara för elitidrottare – den är en del av en hållbar och hälsosam livsstil.

-Återhämtning handlar inte om perfektion – utan om att ge kroppen vad den behöver. Testa dig fram, hitta favoriter och se till att det finns alternativ som funkar i din vardag.



BEHÖVER DU HJÄLP MED ATT HITTA RUTINER SOM FUNKAR FÖR DIG?

Oavsett om du vill komma igång med träning, få bättre koll på kosten eller skapa en hållbar vardag – jag finns här för att stötta dig hela vägen.

Hör av dig om du vill ha hjälp att hitta en plan som passar just dig och din livsstil.

/ Jenni

Din PT & kostcoach – som alltid hejar på dig!



jenni@tenbrock.se

www.jenni.tenbrock.se

[@jenni.tenbrock.coach](https://www.instagram.com/jenni.tenbrock.coach)
