

GÖR DIN EGEN SPORTDRYCK

Du behöver inte köpa dyra sportdrycker för att få energi till hårda träningspass. **Du kan blanda till egna drycker som är billigare, och ofta bättre hemma i köket.** Här är fem sportdrycker som fungerar bra i samband med träning.



Energi
till
musklerna

1 FÖR MUSKLERNA

Bra för: Ökar de anabola signalerna i samband med styrketräning.

Tajmning: Direkt före och/eller under träning.

Recept: Mixa ihop 25 gram vassleprotein (gärna med vaniljsmak), 50 gram grekisk yoghurt (10 %) och 3 dl äppelmust i en shaker och skaka kraftigt.

Kvaliteter: Drycken är rik på aminosyror och när dessa tas upp i blodet i samband med tung styrketräning så blir det fart på muskeluppbyggnaden. Drycken är snäll mot magen och kan därför intas under träning.

Näringsinnehåll:	Fett: 6,3 g
Energi: 300 kcal	Kolhydrater: 33,9 g
Protein: 26,7 g	Kostfiber: 0,2 g

2 FÖRE TRÄNING

Bra för: Förbereder kroppen inför hårda intervallpass.

Tajmning: 3 timmar före träning.

Recept: Mixa ihop 150–200 gram frysta blåbär, 0,5 banan, 1 dl grekisk yoghurt (10 %) och 0,5 dl vatten.

Kvaliteter: Drycken ger dig energi som du behöver för att orka träna. Kombinationen av protein, lite fett och många långsamma kolhydrater gör att blodsockret blir stabilt och energiförråden välfyllda. Blåbär är också en högvärdig och bra ingrediens, som bl.a. anses kunna lindra träningsvärk.

Näringsinnehåll:	Fett: 9,6 g
Energi: 261 kcal	Kolhydrater: 34 g
Protein: 12,3 g	Kostfiber: 5,5 g

3 FÖRE LÄGGDAGS

Bra för: Ger bästa möjliga återhämtning när du sover.

Tajmning: Sista timmen före läggdags.

Recept: Mixa ihop 1,5 dl kvarg (0,5 %) eller skyr, 2,5 dl apelsinjuice, 1 msk linfröolja och 0,5 tsk vaniljsocker.

Kvaliteter: När du sover producerar kroppen stora mängder tillväxthormon som sätter igång återuppbyggnaden av nedbruten vävnad. Proteinet kasein sätter fart på processen och oljan tillför antiinflammatoriska omega 3-fettsyror som skyddar kroppen mot mindre överbelastningsskador.

Näringsinnehåll:	Fett: 12,9 g
Energi: 316 kcal	Kolhydrater: 31 g
Protein: 19,4 g	Kostfiber: 0,3 g

Stärker
kroppen
när du
sover

Sätter fart
på återhämt-
ningen

Bra för
konditionen



DRICK OCH FÖRSE
HJÄRNAN MED ENERGI.
SE RECEPTET PÅ:
[aktivtraning.se/
hjarnbooster](http://aktivtraning.se/hjarnbooster)

4 EFTER TRÄNING

Bra för: Optimerar återhämtningen efter konditionsträning.

Tajmning: Den första halvtimmen efter ett långt och hårt konditionspass.

Recept: Mixa ihop 0,5 banan, 150 g frysta jordgubbar, 1,5 dl skyr, 1,5 dl apelsinjuice och 0,5 tsk stött ingefära.

Kvaliteter: Drycken innehåller protein som musklerna behöver och kolhydrater som du behöver för att återfylla energidepåerna. Ingefärens gingeroler är antiinflammatoriska, medan alla C-vitaminer i juicen bidrar till att stärka leder och senor i kroppen.

Näringsinnehåll:
Energi: 262 kcal
Protein: 20 g

Fett: 1,1 g
Kolhydrater: 43,6 g
Kostfibrer: 2,2 g

5 LITE SENARE

Bra för: Bidrar med byggstenar till den långa återhämtningsfasen.

Tajmning: 2-4 timmar efter träning.

Recept: 100 gram fryst spenat, 0,25 dl svartvinbärssaft, 3 dl apelsinjuice, 0,5 banan och 50 gram frysta hallon.

Kvaliteter: Timmarna efter ett tufft löppass börjar kroppen att bilda nya röda blodkroppar. Drycken innehåller viktiga ingredienser i form av järnrika råvaror och C-vitaminbomber, vilka främjar järnupptaget i kroppen. Spenaten bidrar med elektrolyter som du har svettats ut under träningen.

Näringsinnehåll:
Energi: 268 kcal
Protein: 5,4 g

Fett: 1,8 g
Kolhydrater: 59,8 g
Kostfibrer: 5,3 g

FRYST ELLER FÄRSK?

Det passar bra att använda frysta bär och grönsaker i sportdrycken. Ingredienserna är lätta att förvara hemma i frysen, och hälsomässigt är frysta bär och grönsaker lika bra som färska bär. Det är inte mycket av nyttigheterna som går till spillo om de förvaras i frysen. Däremot förlorar färska frukter och grönsaker vitaminer ju längre de ligger framme. Så ha hellre frysta än veckogamla bär och grönsaker hemma i köket.