

Näringsberäknade rätter för aktiva

Vi har infört en speciell meny för våra aktiva gäster. I ett samarbete med Axa lagar våra kokkar näringsberäknade rätter som är komponerade för att matcha kroppens energibehov vid uppladdning, match och återhämtning. Alla rätter har en tydlig näringsdeklaration där den exakta mängden kolhydrater, fett och protein anges. Menyn finns på alla hotell i Sverige men du måste göra en förbeställning när du bokar boende. Självklart kan ni välja mellan att äta i restaurangen, eller att ta med maten som take away.

SE: 202005 Bergsgården Gästhus AB Miljömärkt tryckad på 300 gert 110

Tydligt innehåll

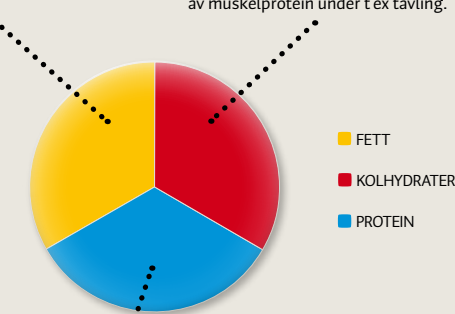
Varje enskild rätt har ett uträknat näringsdiagram som ger värdefull information om dess näringsinnehåll.

Fett

Fett är den perfekta energikällan, eftersom den både kan användas direkt eller lagras som reserv.

Kolhydrater

Kolhydraternas största uppgift är att fylla på musklernas glykogenförråd. Ett välfyllt förråd minskar nedbrytningen av muskelprotein under t ex tävling.




Protein


Proteinet bygger upp, reparerar och underhåller cellerna. Om kroppen får för lite energi bryts musklerna ner och används som energikälla.

Boka via Scandic bokning och kundservice 08-517 517 00

www.scandic-hotels.se
eller direkt hos hotellet

Scandic
Nordic common sense.

Ett samarbete med 

Scandic is a proud member of the Hilton family of brands. 

Bo nära sporten



Hotell i hela Sverige med sporten in på knutarna.

Scandic



Hotell i hela Sverige med sporten in på knutarna.

Den största fördelen med att bo på Scandic är avståndet. Som den största hotellkedjan i Sverige finns vi både på små och stora orter. Är du gäst hos oss kan du alltid räkna med en genomgående hög kvalitet. Vi har ostörda rum, bekväma sängar och en stor frukostbuffé att hämta kraft ifrån. Är du aktiv och vill ha särskilt näringsberäknad mat kan du beställa det samtidigt som du bokar boendet. Som idrottsgrupp kontaktar du vår gruppbokning, de hjälper dig med bra priser till ditt lag oavsett om ni vill boka för hela säsongen eller bara för nästa match. Välkommen med din bokning på 08-517 517 10.

Mindre resande mellan logi och träningsanläggning

Många ledare och aktiva tvingas spendera mycket tid i bussen, till och från träning, matcher och tävlingar. Eftersom många Scandic ligger nära en anläggning kan ni istället använda tiden effektivt på plats. För att göra det så enkelt som möjligt för föreningar att avgöra var ni kan bo, har vi mätt ut hur långt det är från varje hotell till närmaste sport- och idrottsanläggning i hela Sverige.

Bättre återhämtning i bekväma sängar

Sömnens inverkan på vår prestationsförmåga är nästan helt avgörande. Skillnaden mellan att sova i ett klassrum i en tält-säng eller på ett golv, och att sova i ett ostört rum i en riktig säng, går inte att jämföra. Vill ni ha ut mesta möjliga inför en match, eller av ett intensivt träningsläger, bäddar vi gärna upp för er.

Generös frukostbuffé för ordentlig uppladdning

Varje morgon dukar vi upp en väl tilltagen frukostbuffé. Här finns alltifrån fiberrikt bröd, olika slags fil, gröt, yoghurt, frukt, grönsaker, pålägg, juicer- totalt 101 goda saker.



Kolla avståndet på www.scandic-hotels.se/sport

Vill du se avståndet mellan idrottsanläggningen och hotellet kan du gå in på vår hemsida. Där hittar du allt du behöver veta.

Lägg upp taktiken på en konferens

Ska ni mötas och behöver jobba effektivt har vi flera alternativ. Våra hotell har lokaler med plats för alltifrån ett par deltagare till flera hundra. Hos oss kan ni ha allt från styrelsemöten till presskonferenser. Vårt färdiga möteskoncept gör det enkelt att planera. I ett mötesrum ingår konferensutrustning, kaffe/te, vatten, frukt, lunch samt för- och eftermiddagsbuffé, alltid med hälsosamma alternativ. Vi erbjuder också dygnspaket då ingår även middag och övernattnig med stor frukostbuffé.

