



Våra kockar lagar vad som krävs för maximal prestation.

Vi har laddat skafferierna för match

Eftersom allt fler som checkar in hos oss är aktiva idrottare, har vi nu infört en alldeles speciell meny för högpresterande gäster. I ett samarbete med Axa lagar våra kockar näringsberäknade rätter som är komponerade för att matcha kroppens energibehov vid träning, uppladdning och återhämtning.

Alla rätter har en tydlig näringsdeklaration där du som ledare och aktiv ser exakt hur mycket kolhydrater, protein och fett maten innehåller. Menyn finns på samtliga hotell i Sverige, men du måste göra en förbeställning samtidigt som du bokar boende hos oss.

Ni kan få alla rätterna serverade i restaurangen eller som take away.

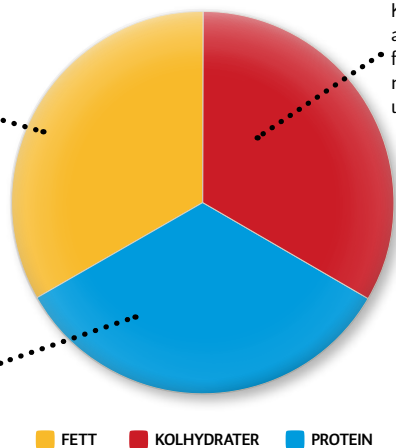


Fett

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

Protein

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



Kolhydrater

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

Tydligt innehåll

Varje enskild rätt har ett uträknat näringsdiagram som ger värdefull information om dess näringsinnehåll. Diagrammet visar hur mycket av energin som kommer från respektive fett, kolhydrater och protein.

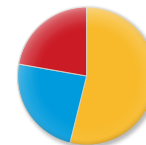
Näringsrik meny för vinnare

UPPLADDNING



Marinerad lax med sherryvinäger, soja och korngrynsrisotto med rotsakstärningar

Måltiderna dagen innan hård träning, match eller tävling, ska vara rika på kolhydrater och intas med mycket vätska.

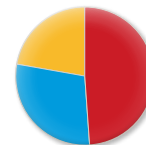


MATCHMAT



Ragu på kycklingfilé i strimlor med vattenkastanjer, rucolasallad, färsk basilika och cellentanipasta

Måltiden strax innan en maximal prestation, ska framförallt vara lätt-smält och ha en mild och balanserad smaksättning. Tänk på att undvika fibrer och fett.

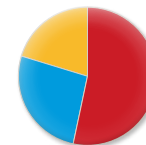


ÅTERHÄMTNING



Wok med kycklingfilé, krabsticks och linguine av fullkorn

Kort efter träning eller tävling krävs snabba kolhydrater och protein till glykogen-depåerna. Måltiden därefter ska innehålla väl avvägda mängder protein, fett och kolhydrater.



Läs mer om näringsrik mat och hur du bokar på www.scandic-hotels.se/sport

Hotellbokeningen gör du som vanligt på 08-517 517 00, på www.scandic-hotels.se eller direkt hos hotellet.