










Navn \_\_\_\_\_

## TIP EN 7'ER

I denne uge sætter vi ekstra fokus på vigtigheden af den rette ernæring, når du træner. Her har du mulighed for at få afprøvet din viden på området, og måske vinde en præmie i baren 😊 Protein er byggestenen til dine muskler, og du skal derfor være opmærksom på at få ekstra protein, når du træner.

Det rigtige svar er markeret med **FED** herunder. Evt. forklaring står i kolonnen til højre.

<b>1) Hvor stor andel af folk over 65 år får ikke nok protein?</b> 1: 10%                      X: 25% <b>2: 50%</b>		
<b>2) Hvilken fødevarer er der mest protein i?</b> 1: 100 g. mandler (21 g) 	X: 100 g. oksekød (19 g ved fedtindhold 10-15 %) 	<b>2: 100 g. soyabønner (36 g)</b> 
<b>3) Hvilken fødevarer er der mest protein i?</b> 1: <b>200 ml. kakaomælk (7g)</b> X: 200 ml. sødmælk (7g)                      2: 200 ml. skummetmælk (7g)   		
<b>4) Hvilket pålæg er der mest protein i?</b> 1: <b>100 g ost (28,7g, en skive: 7g)</b> 	X: 100g hamburgerryg (17 g, en skive: 2,38 g) 	2: 100 g frikadelle (18 g, til ½ stk brød: 5,75 g) 
<b>5) Hvem har brug for mest protein?</b> 1: +20 årige                      X: +40 årige <b>2: +65 årige</b>		<b>FORDI:</b> Muskelmassen reduceres med 1 % pr. år fra 50 års alderen. Højere proteinindtag giver mindst mulig reduktion.

6) Under et genoptræningsforløb har kroppen brug for ca. 9 g. protein *ekstra* pr. dag. Hvor meget kakaomælk svarer det til?



1: 1 kakaobrik (200 ml.) **X: ¼ L. (250 ml) kakao** 2: ½ L (500 ml) kakao

7) Hvad sker der, hvis kroppen får for lidt protein under et træningsforløb?

**1: Musklerne nedbrydes i stedet for at bygges op**

X: Fedt forbrændes og omdannes til muskelvæv

2: Kulhydrater forbrændes og omdannes til muskelvæv