

Øvelse – En cykelrytters dagsmenu

Kroppen og kosten

Introduktion

Når en cykelrytter skal cykle Tour de France, kræver det en masse kulhydrater. Cykelrytterne cykler med en høj intensitet i 4-5 timer, og det betyder, at deres kulhydratdepoter bliver tømte. Det er derfor vigtigt at genopfylde depoterne mellem etaperne. Normalt indtager mænd mellem 10.000-13.000 kJ om dagen afhængigt af deres alder, kropsbygning og fysiske aktivitet. En cykelrytters daglige energibehov kan være tre gange så stort og nærme sig 33.000 kJ. For at kunne klare hele cykelløbet, er det afgørende, at de får måltider, som dækker deres energibehov.

Læringsmål

Du lærer at beregne, hvor meget mad en cykelrytter skal indtage for dække det daglige behov, samt hvilke madvarer der har et stort indhold af proteiner, kulhydrater og fedt.

Succeskriterier

Jeg kan forstå en næringsdeklaration og ved, hvor mange kJ et gram næringsstof bidrager med. Desuden kan jeg beregne, hvor mange gram kulhydrat, protein og fedt en portion indeholder.

Fremgangsmåde

Du skal nu sammensætte en cykelrytters dagsmenu over tre måltider: Morgenmad, aftensmad og et mellemmåltid.

De bør spise følgende for at dække deres daglige energibehov:

- Kulhydrat: ca. 1480 gram
- Protein: ca. 200 gram
- Fedt: ca. 154 gram

Kilde: Nicki Strobel, kok for Orica Greenedge

For at gøre det overskueligt, kan du vælge mellem følgende madvarer:

- Æg, havregryn, pasta, mandler, hvedebrød (groft), ost, skinke, kyllingefilet, broccoli og bananer.

Ude på etappen spiser cykelrytterne ca. 8 energibarer og 10 energi-geler. Tilsammen bidrager de med følgende til det daglige kostbehov:

- Kulhydrat: 472 gram
- Protein: 16.8 gram
- Fedt: 16.8 gram

Tallene skal du huske at trække fra i deres daglige energibehov.

Nedenfor er opgivet massen for de forskellige madvarer:

- 1 æg: 45 gram
- 1 portion havregryn: 60 gram
- 1 portion kogt pasta: 180 gram
- En håndfuld mandler: 25 gram
- 1 skive hvedebrød (groft): 50 gram
- 1 skive ost: 20 gram
- 1 skive skinke: 15 gram
- 1 stykke kyllingefilet: 100 gram
- 1 portion broccoli: 150 gram

Indholdet af de forskellige næringsstoffer kan aflæses på <https://frida.fooddata.dk/>

- Kulhydrater aflæses ud for "kulhydrat, deklARATION"
- Proteiner aflæses ud for "protein, deklARATION"
- Fedt aflæses ud for "fedt, total"

Morgenmad

Madvare	Mængde (gram)	Indhold af næringsstof pr. gram (gram)			Total mængde (gram)		
		Fedt	Kulhydrat	Protein	Fedt	Kulhydrat	Protein
<i>Fx havregryn</i>	300	0,065	0,69	0,13	$0,065 \cdot 300 = 19,5$	$0,69 \cdot 300 = 207$	$0,13 \cdot 300 = 39$
Total							

Aftensmad

Madvare	Mængde (gram)	Indhold af næringsstof pr. gram (gram)			Total mængde (gram)		
		Fedt	Kulhydrat	Protein	Fedt	Kulhydrat	Protein
Total							

Mellemmåltid

Madvare	Mængde (gram)	Indhold af næringsstof pr. gram (gram)			Total mængde (gram)		
		Fedt	Kulhydrat	Protein	Fedt	Kulhydrat	Protein
Total							