

2010-07-24 - Tränande vegetarian

Hej!

Jag undrar vad man ska tänka på om man är vegetarian och tränar. Är det någon skillnad mot om man är blandkostare?

Tack på förhand!

Hej!

För tränande vegetarianer gäller samma kostråd som för tränande blandkostare.

För att kunna förbättra sin prestation och få effekt av träningen behövs kolhydrater, protein och fett för att kroppen ska kunna anpassa sig till påfrestningarna. Dessa näringsämnen ger både byggstenar och energi. För att orka träna regelbundet är det viktigt att täcka sitt energibehov.



Baljväxter såsom torkade bönor och jordnötter utgör en viktig del i en bra vegetarisk kost. I en vegetarisk måltid bör det ingå proteinrika alternativ till kött såsom bönor, linser och ärtor och quorn- eller sojaprodukter.

Genom att äta varierat ökar möjligheten att alla näringsämnen vi behöver inkluderas, även viktiga vitaminer och mineraler.

Det kan vara bra att tänka lite extra på sitt intag av exempelvis järn, kalcium och D-vitamin (de två sistnämnda framförallt om man inte äter mejeriprodukter).

Du kan läsa mer om [kostråd för tränande vegetarianer](#) i ett annat inlägg. Där finns även hänvisning till andra informationskällor.

Hoppas du tycker du fått lite bra tips!



[GillaOgilla](#)

Liknande frågor Styrketränande vegetarian