Protein-guide

#	Fødevare	Protein pr. 100g	Kalorier pr. 100g	Gram for 20g prot.	Kcal pr. 20g prot.
1	Æggehvide	11g	52 kcal	**182g**	95 kcal
2	Kalkunbryst (rå)	23g	114 kcal	**71g**	99 kcal
3	Kyllingebryst (rå)	23g	120 kcal	**87g**	104 kcal
4	Rejer (rå)	20g	106 kcal	**100g**	106 kcal
5	Skinke (kogt)	22g	117 kcal	**91g**	107 kcal
6	Tun (dåse, i vand)	25g	120 kcal	**80g**	96 kcal
7	Torsk	18g	82 kcal	**111g**	91 kcal
8	Oksemørbrad	21g	142 kcal	**95g**	135 kcal
9	Hakket oksekød (5%)	21g	124 kcal	**95g**	118 kcal
10	Røget laks	24g	150 kcal	**83g**	125 kcal
11	Seitan	27g	164 kcal	**74g**	121 kcal
12	Græsk yoghurt (0%)	10g	59 kcal	**200g**	118 kcal
13	Hytteost (0%)	10g	72 kcal	**200g**	144 kcal
14	Tempeh	20g	190 kcal	**95g**	198 kcal
15	Tofu	16g	156 kcal	**125g**	195 kcal
16	Edamamebønner	11g	133 kcal	**182g**	242 kcal
17	Kikærter (dåse)	8g	129 kcal	**238g**	306 kcal
18	Sojamælk (usødet)	3g	33 kcal	**667g**	220 kcal
19	Linser (kogte)	9g	116 kcal	**222g**	258 kcal
20	Laks (rå)	20g	208 kcal	**100g**	208 kcal

Kilde: Nutracheck. Tal kan variere afhængigt af produkt.

Sigt efter 1,6–2,2 g protein pr. kg kropsvægt dagligt,
fordelt på 3–4 måltider. (Dr. Stacy Sims)

Fiber-guide

Kvinder bør sigte efter 25–35 g fiber om dagen

Hvorfor fiber er vigtigt i overgangsalderen

- Stabiliserer blodsukker: reducerer energidyk og sukkertrang.
- Støtter tarmflora: en sund mikrobiom hjælper med at metabolisere østrogen.
- Øger mæthed: fiber mætter uden ekstra kalorier.
- Støtter hjertesundhed: sænker LDL-kolesterol, særligt relevant efter menopausen.

Gode fiberkilder

Fiberkilde	Fiber pr. portion
Linser (kogte, 100g)	8g
Hindbær (100g)	7g
Kikærter (kogte, 100g)	7g
Avokado (halvt)	5g
Ærter (100g)	5g
Havregryn (tørre, 40g)	4g
Æble med skræl (1 stk.)	4g
Mandler (30g)	4g
Hørfrø (1 spsk, 10g)	3g
Broccoli (100g)	3g
Sødkartoffel (100g)	3g
Fuldkornsbrød (1 skive)	3g

Kilde: DTU Fødevareinstituttet. Tal er vejledende.

OO MenoLevel
@oomenolevel

Kulhydrat-guide

Kvinder i overgangsalderen har brug for kulhydrater

Kulhydrater er ikke fjenden

Kulhydrater er kroppens foretrukne brændstof — særligt for hjernen og musklerne. I overgangsalderen kan for lavt kulhydratindtag øge kortisolniveauet og forringe restitution efter træning.

Kvinder har brug for dem fordi de

- Støtter serotonin-produktionen: vigtig for humør og søvn.
- Giver energi til styrketræning og god restitution.
- Holder kortisolniveauet nede, når du træner hårdt.
- Understøtter skjoldbruskkirtlen og stofskiftet.

Vælg kvalitets-kulhydrater

Kulhydratkilde	Hvad den giver dig
Havregryn	Fuld af fiber, stabiliserer blodsukker om morgenen.
Sødkartoffel	Rig på fiber, kalium og antioxidanter.
Quinoa	Komplet protein + kulhydrat i ét.
Fuldkornsris og brød	Langsom energifrigivelse, mætter længe.
Bælgfrugter	Protein, kulhydrat og fiber i ét.
Frugt (bær, æble)	Naturlig sukker + fiber + mikropleje.
Rodfrugter	Fiber og antioxidanter, lave kalorier.

Timing: spis kulhydrater i forbindelse med træning
— lidt inden og umiddelbart efter.

Kilde: Dr. Stacy Sims – Next Level; ISSN Position Stand on the Female Athlete.