

MELLANMÅL

Med sportkortet kan du fylla på med mellanmål för att vara säker på att du får tillräckligt med energi. Här har vi några förslag på mellanmål som är utmärkta att ta med till eller från en match eller tävling.

FRUKOSTBOX

Smörgås med ost och skinka, portionsdryck, yoghurt med müsli, en frukt.

55:-/person *

LUNCHBOX

Liten: Sandwich med grillad kyckling, 3 dl mellanmjölk, banan.

55:-/person *

Stor: Pastasallad med parmaskinka och pamesancreme, 3 dl mellanmjölk, banan.

65:-/person *

FÖRMIDDAGSFIKA

Fullkornsfralla med pålägg, grönsak, frukt, en kaka, varm choklad, kaffe, te och saft.

35:-/person *

EFTERMIDDAGSFIKA

3 sorters bakverk och sötsaker, frukt, varm choklad, kaffe, te och saft.

40:-/person *

KVÄLLSMÅL

Bröd, smör, pålägg, grönsak, filmjök, müsli och frukt på buffé.

55:-/person *

SMÅTT & GOTT:

Kaffe 15:-

Varm mjölkchoklad 15:-

Mjök tetra, 3 dl 10:-

Läsk 20:-

Frukt/styck 6:-

Kexchoklad 15:-

VISSTE DU ATT...

- Träning och tävling bryter ned kroppen. Det är maten som bygger upp före och efteråt.
- Snabbaste återhämtningen fås av att äta både kolhydrater och protein efter träningspasset.
- Potatis har ett högre "mättnadsindex" än pasta, vilket betyder att du står dig längre på en potatismåltid än på en pastamåltid.
- När kolhydraterna i kroppen är slut "går du in i väggen". Det kan även inträffa när du druckit för lite.
- Frukosten är ett viktigt återhämtningsmål efter träningen dagen innan.
- Mjök med sitt höga innehåll av elektrolyter (natrium och kalium) är en utmärkt återhämtningsdryck efter träning.

Scandic
Stay smarter

MAT FÖR AKTIVA



ORKA HELA MATCHEN

Vår meny för aktiva hittar du på utvalda sporthotell. Med sportkortet får du våra allra bästa priser. Du beställer maten tre dagar innan du vill ha den, sedan bestämmer ni själva om ni vill äta i restaurangen eller ta med maten. Självklart behöver ni inte bo hos oss för att äta menyn utan kan välja ett hotell som ligger längs vägen till eller från matchen.

Till samtliga rätter ingår en salladsbuffé, bröd, goda röror, ekologisk mellanmjölk, vatten och måltidsdryck.

Pris **129:-**/person.

Med sportkortet betalar du bara **99:-**/person.

SPORTKORTET GER DIG VÅRA ALLRA BÄSTA PRISER.

På Scandic får du och ditt lag bästa möjliga förutsättningar för att prestera på topp. När det handlar om att äta gott och vakna utvilad inför en viktig match eller tävling har Scandic ett ordentligt övertag. Med vårt sportkort både bor och äter ditt lag till förmånliga priser. Sportkortet kan ansökas av lagledare och gäller för grupper på minst åtta personer. Du kan självklart beställa även från vår vanliga meny. Med sportkortet får du 15 % rabatt på våra ordinarie priser.



Läs mer på www.scandichotels.se/sport.

LASAGNE

Ger stora mängder kolhydrater för att fylla musklerna med glykogen. Det här är en rätt som får dig att orka mer. I lasagnen använder vi nötfärs.

KRYDDIG JAMBALAYA MED CHORIZO, KYCKLING OCH RÅKOR

Kryddstark risrätt från det kreolska köket i Louisiana, USA. Riset i kombination med kött, kyckling, räkor och grönsaker ger dig det som behövs. Allt för att du ska bli vältankad. *

KLASSISK KÖTTFÄRSLIMPA MED KOKT POTATIS, GRÄDDSÅS OCH LINGON

Uppskattad klassiker som räknas till den gamla hederliga husmanskosten. Gott och mättande med högt proteininnehåll.

NUDELWOK MED FÄRSKA GRÖNSAKER OCH SWEET CHILI MARINERAT FLÄSKKÖTT

Proteinbehovet är högre för idrottare. Köttet har fullvärdigt protein och tillsammans med nudlar och grönsaker får kroppen lättillgängligt bränsle.*

ASIATISK KYCKLINGGRYTA MED KOKOS, INGEFÄRA, LIME OCH BASMATIRIS

Kycklingkött är en utmärkt proteinkälla för att bygga upp muskelmassa och läka skador. **

ÖRTÖVERBAKAD FLÄSKKARRÉ MED ROSTADE ROTFRUKTER OCH BBQ-SÅS

Köttet ger protein, järn, zink och selen som är viktiga näringsämnen för prestationsförmågan. Extra schyst blir rätten med rostade rotfrukter och en sås med sting.**

HAMBURGARE MED HUSETS COLESLAW, TOMATSALSA, KLYFTPOTATIS OCH BRÖD

Hamburgare kan vara riktigt bra mat. Allt beror på vad som serveras till. Här har vi kompletterat hamburgaren med grönsaker och klyftpotatis så du får balans på måltiden. Glutenfri och laktosfri om brödet byts ut.

SPAGETTI MED ITALIENSK KÖTTFÄRSSÅS

Som de flesta vet en perfekt rätt för idrottare med en bra fördelning av protein, kolhydrater och fett. Med pasta kan du ladda upp energireserverna för att orka hålla högt tempo under längre tid.

SPRÖDBAKAD SEJFILÉ MED REMOULADSÅS OCH DILLPOTATIS

Fisk är fylld med protein som ger aminosyror till kroppens muskler och bygger ny styrka, medan potatis ger "långsamma" kolhydrater som räcker länge.

PASTAGRATÄNG MED LAX OCH SPENAT

I lax finns extra hälsobonus i form av vitamin D och omega-3-fettsyror.

GRILLAD KYCKLINGKLUBBA MED BULGURSALLAD OCH TZATSIKI

Protein behövs i maten varje dag. Det finns det mycket av i kyckling. Bulgur som har lågt GI (glykemiskt index) vilket ger jämn energiström och håller dig alert länge.

GRILLAD KYCKLINGFILÉ MED ÖRTROSTAD POTATIS OCH TOMAT- OCH BASILIKASÅS

Njut av denna är filé som lämpar sig efter fysisk ansträngning för att återställa, reparera och bygga upp. **

* Laktosfri

** Laktosfri och glutenfri