

## Före matchhelg (fredag)

### Tänk på att...

- gärna äta middag med pasta eller ris

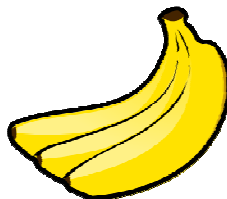


- dricka ett extra glas vatten till maten, och på eftermiddagen / kvällen. Flera liter behöver man inte dricka men det viktiga är att man inte har vätskebrist när matchdagen börjar!
- att äta något till kvällsfika – smörgås och/eller frukt
- INTE hoppa över middagen.
- INTE äta godis eller bara en smörgås istället för riktig middag

### Sånt som kan vara bra att kolla att det finns hemma/ordna för att ha med under helgen...

- vattenflaska

- bananer



- yoghurt

- pastasallad (kafeteria finns oftast på tävlingar där man också kan köpa lunch)

- smörgåsar (skivat bröd i påse och en mjukost är praktiskt – håller sig fräscht hela helgen även om man inte har kylbag med sig)

- lägga in en eller ett par kylklampar i frysen så att maten håller sig fräsch längre



# Under matchhelg (lördag/söndag)

Tänk på att du ofta spelar 4-7 matcher på en dag – även om du har massor av energi efter första matchen; ät och vila så att du orkar alla! Blir det bara tre matcher har maten inte fullt så stor betydelse men efter 5-6 matcher kan det vara en enorm skillnad på hur bra man spelar om man ätit bra eller dåligt.

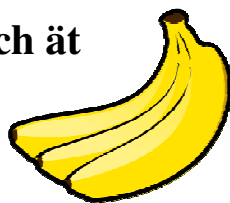
**Här kommer några förslag på mat och dryck beroende på hur lång tid du har mellan matcher. Målsättningen är att man varken ska vara mätt eller hungrig under matchen. Du får själv prova dig fram till vad som är lagom för just dig!**

## 5 min vila mellan andra och tredje set

- ½-1 banan om man vill – annars vatten och passa på att vila!

## 1 h mellan matcher, drick vatten och ät

- en banan
- lite youghurt



## 2 h mellan matcher, samma som ovan och/eller

- smörgåsar
- liten lunch / middag



## 3 h mellan matcher, minst ½ liter avtten och

- ät riktig lunch / middag – medhavd pastasallad eller mat, helst med pasta eller ris

Tänk på att lunch / middag får anpassas efter ditt spelchema, vilket ibland kan betyda tidig lunch och ibland sen.

## Sportdryck eller vatten under match?

Första matcherna ska du bara behöva dricka vatten, då du genom bra mat fyllt på kroppen med energi. Har man många matcher på en dag kan man dock till sista matcherna dricka hälften sportdryck och hälften vatten om man vill. Ta i så fall med två flaskor på banan så att du kan välja själv under matchen vad du vill dricka!

## Matcher även på söndag?

Grattis till att ha gått vidare! Tänk på att äta ordentlig middag så du inte är knäckt dagen därpå. Se tips på fredagen - samma gäller här.