

# MASSER AF KALORIER OG ENERGI

Maden indeholder det brændstof, som vores krop skal have for at kunne fungere optimalt. Det er fedt, kulhydrat og protein. Disse stoffer omsættes i kroppen, og danner energi, som vores muskler skal bruge, når vi er aktive. Det anbefalede indhold i en sund kost er, at højst 32 % af energien kommer fra fedt, 50-60 % fra kulhydrat og 10-20 % fra protein. Lidt forenklet kan vi sige, at det daglige kaloriebehov (energibehov) er 30 kcal. eller 30.000 cal pr. kg kropsvægt. Her er 10 ting, der kan fungere som energitilskud under en kajaktur.



**1. Mandler:** Mandler er et af naturens egne superprodukter og meget ideelle til kajakturen. Med næsten 600 kcal. i 100 gram, hvor de ca. 75 % kommer fra fedt, kommer man langt. Desuden har mandler den store fordel, at det er 21% ren protein, hvilket kan være svært at få nok af indenbords på lange ture. Er du ikke vild med mandler, så pak peanuts, cashewnødder eller måske paranødder som snacks eller mellemmåltider. Salter du dine nødder en smule, er de samtidig med til at give kroppen nogle af de salte tilbage, du sveder ud på vandet. Spis nødderne som snacks efter kajakturen, eller i morgenmaden.

**2. Jordnøddesmør:** Den amerikanske favorit kan holde sig i flere måneder, efter den er blevet åbnet, og så indeholder 100 gram jordnøddesmør intet mindre end 600 kcal. En anden fordel ved jordnøddesmør er, at mens det indeholder over 30% protein, så er mængden af mættede fedtsyrer relativt lav (under 9%). Spis jordnøddesmørret på dine tortillaer eller knækbrød.



**3. Tortillaer:** Tortillaer lavet med mel er et godt alternativ til brød, der fylder meget, men som hurtigt bliver tørre. Tortillaerne kan nemt rulles sammen og pakkes, kan nærmest ikke gå i stykker, og så indeholder de omtrent 300 kcal. pr. 100 gram. Spis dem med jordnøddesmør, Nutella eller tortillaen rulles om grøntsager til den lette aftensmad eller som frokost.

**4. Mysli:** Med omtrent 400 kcal. pr. 100 gram, så er det særdeles værdifuldt at slæbe mysli med på tur. Det er en god og lækker morgenmad, hvad enten du spiser den kold eller varm, og du kan have flere varianter med, så det ikke bliver for ensformigt. Det er desuden let at lave din egen mysli. Til morgenmad blander jeg 40 g havregryn, 40 g mysli og 40 g rosiner tilsættes skummetmælk af skummetmælkpulver.



**5. Peanut M&M's:** Man kunne næsten lade sig narre til at tro, de her små lækkerbiskener var lavet specielt til kajakture. Kombinationen af chokolade og nødder er ikke blot lækker – den rummer også masser af skønne kalorier, mere præcist 516 kcal. pr. 100 gram. Og så er de små kugler ikke i lige så stor fare for at smelte som regulær chokolade.



**6. Tørmælk:** Friskmalket mælk lavet til pulver er endnu et af de produkter, der synes fremstillet med kajakture i baghovedet. Tørmælken er perfekt til myslien og i kaffen, og så indeholder den næsten 400 kcal. pr. 100 gram. Der er desuden 32% protein i din tørmælk, men generelt indtages der ikke ret mange gram. Jeg blander 25 g. med 0,3 liter vand, det giver god smag.

**7. Tørrede bananer:** Er gode til den søde tand under den korte pause ude på vandet og smækfuld med kalorier, mere præcist 520 kcal. pr. 100 gram. Er du ikke til tørrede bananer, kan du fylde depoterne op med andre former for tørret frugt som æbler, rosiner, tranebær, abrikoser og lignende, men der er ikke meget energi i det. Friske bananer har blot ca. 88 kcal pr. 100 g.



**8. Energibar:** Der findes et utal af barer på markedet, som byder på masser af kalorier og samtidig er en lækker snack til et af mellemmåltiderne under turen. High5 Energibar er på 60 g. og giver 325 kcal. pr. 100 g. fås i flere smagsvarianter (Harald Nyborg). Jeg foretrækker Hollybar eller Yankiebar (460 kcal/100 g.), og så smager de bedre end egentlige energibar. Et marcipanbrød giver 520 kcal/100 g, så der er frit valg på alle hylder.

**9. Nutella:** Drengedrømme bliver nogle gange til virkelighed. I hvert fald den om at spise Nutella med en ske - direkte fra bøtten. Er det lidt for meget, kan du smøre den på tortillaerne eller knækbrødet. Hasselnødschokoladeblandingen har 524 kcal. pr. 100 gram holder sig fint i kajakken efter den er åbnet, men den sås også i portionspakninger.



**10. Olivenolie:** 884 kcal. pr. 100 gram. Ren fedt. Godt til at fylde depoterne op. Olivenolie indeholder masser af kalorier og kan for eksempel bruges på din pasta. Er du ikke vild med olivenolie, er der ligeså mange kalorier i for eksempel rapsolie og kokosolie.