



MAT FOR DEG SOM ER AKTIV

ORK HELE KAMPEN

Du finner vår meny for deg som er aktiv, på utvalgte sportshoteller. Med sportskortet får du våre aller beste priser. Du bestiller maten tre dager før du vil ha den, og så bestemmer dere selv om dere vil spise i restauranten eller ta med maten. Dere trenger selvfølgelig ikke bo hos oss for å bestille menyen, men kan velge et hotell langs veien til eller fra kampen.

Til alle rettene er salatbuffet, brød, gode sauser, økologisk lettmelk, Scandic Water og saft inkludert.

Pris kr **159**/person..

Med sportskortet betaler du bare kr **129**/person.

SPORTSKORTET GIR DEG VÅRE ALLER BESTE PRISER.

På Scandic får du og laget ditt de beste mulige forutsetningene for å prestere på topp. Når det handler om å spise godt og våkne uthvilt før en viktig kamp eller konkurranse, har Scandic virkelig overtaket. Med vårt sportskort både bør og spiser laget ditt til gunstige priser. Laglederen kan søke om sportskortet, som gjelder for grupper på minst åtte personer. Du kan selvfølgelig også bestille fra den vanlige menyen vår. Med sportskortet får du 15 prosent rabatt på våre ordinære priser (gjelder ikke drikke).



Les mer på scandichotels.no/sport

Scandic
Stay smarter



VISSTE DU AT...

- Trening og konkurranser bryter ned kroppen. Det er maten som bygger opp kroppen før og etterpå.
- Den raskeste måten å innhente seg på, er å spise både karbohydrater og protein etter treningsøkten.
- Poteter har en høyere "metthetsindeks" enn pasta og gir deg krefter som varer lenger etter måltidet enn når du spiser pasta.
- Når karbohydratene i kroppen er brukt opp, "møter du veggen". Det kan også skje når du har drukket for lite.
- Frokosten er et viktig måltid for å innhente seg etter trening dagen før.
- Melk er med sitt høye innhold av elektrolytter (natrium og kalium) utmerket drikke for å innhente seg etter trening.

LASAGNE

Gir store mengder karbohydrater som fyller musklene med glykogen. Dette er en rett som får deg til å orke mer. I lasagnen bruker vi karbonadedeig.

KRYDRET JAMBALAYA MED CHORIZO, KYLLING OG REKER

Kryddersterk risrett fra det kreolske kjøkkenet i Louisiana, USA. Ris sammen med kjøtt, kylling, reker og grønnsaker gir deg det som trengs – alt for å fylle på og gi overskudd. *

KLASSISK KJØTTPUDDING MED KOKT POTET, FLØTESAUS OG TYTTEBÆR

Verdsatt klassiker som hører til den gode, gamle husmanns-kosten. God og mettende med høyt proteininnhold.

NUDELWOK MED FERSE GRØNNSAKER OG SVINEKJØTT MARINERT I SØT CHILI

Proteinbehovet er større for idrettsutøvere. Kjøttet har fullverdig protein, og sammen med nudler og grønnsaker gir det kroppen lett tilgjengelig drivstoff. *

ASIATISK KYLLINGGRYTE MED KOKOS, INGEFÆR, LIME OG BASMATIRIS

Kyllingkjøtt er en utmerket proteinkilde for å bygge opp muskelmasse og reparere skader. **

URTEBAKT SVINEKARRÉ MED OVNSSTEKTE ROTFRUKTER OG BBQ-SAUS

Kjøttet gir protein, jern, sink og selen, som er viktige næringsstoffer for prestasjonsevnen. Ekstra god blir retten med ovnsstekte rotfrukter og en saus med sting. **

HAMBURGER MED HUSETS COLESLAW, TOMATSALSA, POTETBÅTER OG BRØD

En hamburger kan være veldig bra mat – det avhenger av hva som serveres til. Her har vi komplettert hamburgeren med grønnsaker og potetbåter slik at du får et balansert måltid. Glutenfri og laktosefri når brødet byttes ut.

SPAGETTI MED ITALIENSK KJØTTSAUS

Dette er, som mange vet, en perfekt rett for idrettsutøvere, med en god fordeling av protein, karbohydrater og fett. Med pasta kan du lade opp energireservene for å orke å holde et høyt tempo lenger.

SPRØBAKT SEIFILET MED REMULADESAUS OG DILLPOTETER

Fisk er full av proteiner som tilfører musklene aminosyrer og bygger opp ny styrke, mens poteter gir ”langsomme” karbohydrater som varer lenger.

PASTAGRATENG MED LAKS OG SPINAT

Laks har en ekstra helsebonus i form av vitamin D og omega-3-fettsyrer.

GRILLET KYLLINGLÅR MED BULGURSALAT OG TSATSIKI

Vi trenger protein i maten hver dag, og det er det mye av i kylling. Bulgur har lav GI (glykemisk indeks), noe som gir en jevn energitilførsel og holder deg pigg lenger.

MELLOMMÅLTID

Med sportskortet kan du fylle på med mellommåltider for å være sikker på å få nok energi. Her har vi noen forslag til mellommåltider som er utmerket på vei til/fra kampen eller konkurransen.

FROKOSTBOKS

Smørbrød med ost og skinke, porsjonsdrikke, yoghurt med mysl, en frukt.

Kr 65 per person *

LUNSBOKS

Liten:

Smørbrød med grillet kylling, porsjonsdrikke, banan.

Kr 55 per person *

Stor:

Pastasalat med Serranoskinke og parmesankrem, porsjonsdrikke, banan.

Kr 79 per person *

FORMIDDAGSMAT

Fullkornsrundstykke med pålegg, grønnsak, frukt, en kake, varm sjokolade, kaffe, te og saft.

Kr 55 per person *

ETTERMIDDAGSMAT

3 slags bakverk og søtsaker, frukt, varm sjokolade, kaffe, te og saft.

Kr 55 per person *

KVELDSMAT

Brød, smør, pålegg, grønnsak, kulturmelk, musli og frukt fra buffet.

Kr 69 per person *

SMÅTT OG GODT:

Kaffe kr. 15

Varm sjokolademelk kr. 15

Brus 0,5 liter kr. 29

Frukt/stk. kr. 5

Kvikk Lunsj kr. 19

Takk for at du velger en og samme meny for hele gruppen.
Husk å spesifisere eventuelle allergier.

* Prisen gjelder for bestillinger/overnattinger med sportskortet.

* Laktosfri

** Laktosfri och glutenfri