

Triss i träningsdrycker



Sportdryck i tablettform

Brukar du släpa runt på flaskor med sportdryck? Använd i stället din vanliga vattenflaska och släpp ner en liten tablett från Nuun, vänta två minuter och voilà – sportdryck!

Nu räcker ju vanligt vatten väldigt långt när man tränar moderat, men vill du ha lite smak på vattnet och dessutom ladda kroppen med elektrolyter (inte kolhydrater, som många andra sportdrycker innehåller) så är detta något för dig. Ett rör med 12 tabletter kostar cirka 65 kronor.

Protein på språng

Vi lever i engångsförpackningarnas tid. Nytt på hyllan är små portionsbuteljer med lite proteinpulver i botten, du blandar med vatten och skakar till en protein-drink.

Eftersom det saknas sil i flaskan får du skaka ordentligt för att slippa klumpar i drycken. Smaken är det i övrigt inget fel på, och varje flaska innehåller 31 gram protein. Men det blir förstås mindre skräp i världen om du tar med en skopa pulver hemifrån i en shaker som kan användas flera gånger. Pureshake kommer från Fightline och kostar 25 kronor.

Ny Gainomax för uthålliga

Gainomax utökar sitt sortiment med en återhämtningsdryck för dig som tränar uthållighetsidrott, till exempel löpning. Den nya Gainomax är en kolhydrat- och proteinblandning spetsad med lite salt, i en lite större förpackning. Du får 76 gram kolhydrater och 16 gram protein – jämfört med originalprodukten som innehåller 40 gram kolhydrater och 20 gram protein. Smaken är ok, tycker redaktionens Gainomax-fans, men den nya är lite mjölkigare än originalet. Pris: cirka 17 kronor.



ÄRLIGT TALAT ...

Personliga tränaren och grupp-träningsinstruktören Cecilia Östman frossar gärna loss på kokos i alla former – både invärtes och utvärtes.

Kokos är din last, alltså. Någon favorit?

– Ja, kokosglass är det bästa. Problemet är att jag är laktosintolerant och kan inte äta så mycket kokosglass. I Thailand, däremot, gör man glass på kokosmjölk och det är sååååå gott – och laktosfritt. Men jag gillar kokos i alla former. Mina kunder köper ofta Bounty till mig eftersom jag tjarar om hur gott det är.

Blir det kokosglass ofta?

– Inte så ofta eftersom jag egentligen inte tål den. Men i Thailand äter jag mycket naturligtvis. Där gör de också kokosshakes som jag kan dricka flera stycken om dagen när jag är där.

Hur ska din kokosglass serveras?

– Det ska helst vara ren kokosglass – många har choklad i också, och det blir inte samma sak. Ren kokosglass med grädde på. Jättebra för mig som är laktosintolerant ...

Vad är det som luktar? Är det inte ... kokos?

– Haha! Jo, så är det! Jag säger ju det! Jag älskar kokos i alla former, även på huden.

Har du alltid gillat kokos?

– Jag tror det. Och det kommer ju nya kokosgrejer hela tiden. Loka gjorde ett kokosvatten, tack Gud för det!



»Om en medicin hade ett facit bestående av 95 procent misslyckanden, skulle den aldrig bli godkänd. Men det är samma resultat som bantning har.«

Michelle May, läkare och föreläsare inom kosthållning, till Msnbc Today.

Svalaste matlådan



När du har ledsnat på ljummen keso i träningsväskan, eller vill hålla matlådan kall på väg till jobbet, kan du investera i en FrozzyPack. Det är en matlåda med en kall twist: I locket finns en kylgelé som du kyler ner i frysen och som sedan håller din mat kall i upp till sju timmar. Perfekt för dig som vill ha mat med dig, men inte har tillgång till kylskåp.

En FrozzyPack kostar 150 kronor.

Vinn matlådan!

Vill du också ta med dig kall mat på språng? Gå in på fitness-magazine.com/tavling och var med och tävla om en av fem FrozzyPack.