

Min dagliga meny i fjällen 2017

Menyn har varit densamma de senaste fyra åren men med en del finslipningar. Utgångspunkten har förstås varit att få i sig så mycket energi, protein, salter och mineraler som möjligt och att aldrig behöva laga själva maten, utan bara koka upp vatten, för att spara tid och gas.

Frukost

Hemgjord specialgröt som innehåller:

Dinkelflingor (som innehåller mer protein än vanliga havregryn)

Sötmandel

Chia

Riven kokos

Solroskärnor (rik på protein)

Pumpakärnor (rik på järn och mineraler)

Torkad äpple (smaksättning)

Couscous (rik på kolhydrater och får gröten att svälla till en bra konsistens)

Salt

Detta mixar jag sedan i en blender till ett sågspånsliknande mjöl. Couscous, salt och chiafrön tillsätter jag efteråt. Enkelt att "tillaga": kokar upp 60 cl vatten, varav 2 dl går till kaffe, sedan slår jag i ungefär 2,2 dl grötmix och låter det svälla i fem minuter. Det går alldeles utmärkt att byta ut äpplen mot torkade blåbär eller blanda i blåbärspulver. Jag äter gröten direkt ur kärlet och har aldrig mjölk till.

Energi under dagen (med viss variation från äventyr till äventyr)

Hammer Endurolytes Extreme: 4-5 kapslar

Resorb sport: blandar ut med 50 cl vatten två gånger per dag, morgon och kväll

Dextrozol: 4-6 bitar per dag

Nötcrème: 2 (bästa och billigaste gelen)

Snickers: 1

Mars bar: 1

Kung Markatta eller Clif bar: 1

Nöt-och-frukt-mix: 1 påse

Mörk blockchoklad: ½ kaka

Protein bar: 1 för natten om jag vaknar och är hungrig

Lunch

Potatismos(pulver): 5 dl färdigt att äta

Torkat kött: ½ dl

Olivolja: 25 ml

Och en kopp kaffe förstås

Middag

Frystorkat från Real eller Trek'n Eat: Eftersom en rätt på 600-700 kcal per middag/dag inte räcker för att täcka de fysiska utgifterna på ett längre äventyr packar jag om middagarna i egna påsar och tillsätter jag följande i varje dagsportion:

Couscous: ½ dl

Solroskärnor som mixats till mjöl 1 matsked

Kung Markattas sojafärs: 1 dl

Olivolja: 25 ml (tillsätts vid tillagningen)

När tillfälle ges drygar jag självklart ut menyn med rökt fisk, glödkaka eller annat ätbart som säljs av samer eller i fjällstugor. Detta eftersom det är i stort sett omöjligt att helt balansera upp energiintaget med det som förbrukas. En bra mix av allt är det bästa. Ovanstående upplägg är utformat för att passa mig och detta med mat och energi är inte bara en smaksak utan i allra högsta grad individuellt och något man själv får pröva sig fram till.