

DEN PRAGTFULDE FITNESS GRØNTSAG



**Søde kartofler fra
North Carolina**



søde kartofler: DET NATURLIGE ENERGI



B ST



Uanset om det er indenfor udholdenhedssport, regelmæssig træning eller maraton træning – har atleter brug for en afbalanceret kost.

Gode snacks og måltider før og efter træning hjælper med at optimere din fysiske og mentale præstation.

Plantebaserede fødevarer er et godt grundlag for dette, da de scorer højt på næringsstoffer og har et lavt kalorieindhold.

Søde kartofler fra North Carolina er power food for atleter: Takket være deres høje kulhydrat- og fiberindhold holder de dig mæt i lang tid og er meget alsidige i køkkenet. Uanset om det er før en træning eller efter, er søde kartofler den perfekte ledsager til din træningsrutine.



5 GRUNDE

til at vælge fitness
grøntsagen
SØDE KARTOFLER



NÆRINGSSTOFFER

Søde kartofler er fyldt med essentielle vitaminer og mineraler, der kan forbedre din atletiske præstation.

NATURLIGE SØDE

Takket være de enzymer, der hjælper med at nedbryde kulhydrater, indeholder søde kartofler naturligt ikke ekstra sukker. Derudover er den orange grøntsag fedt og kolesterol fri og indeholder kun 85 kalorier per 100 g.

VEGANSKE OG PLANTEBASEREDE

Grøntsagen er ikke kun glutenfri, men også velegnet til atleter, der følger en vegansk eller vegetarisk kost.

GLYKÆMISK INDEKS

Navnet på den søde kartoffel er vildledende. Med sit lave glykæmiske indeks er den også velegnet til diabetikere. Efter indtagelse stiger blodsukkerniveauet væsentligt langsommere, og du er mæt længere. Trang til søde madvarer er også sjældnere – en fordel, hvis du gerne vil tabe dig.

ALSIDIGE FORBEREDELSES- MULIGHEDER

Uanset om det er morgenmad, salat, smoothie eller en snack på farten – takket være deres lette nøddeagtige smag og cremede konsistens kan søde kartofler tilberedes på mange måder. Det naturlige sødemiddel kan tilberedes i mikrobølgeovnen, i ovnen, på grillen eller komfuret og forfiner søde og salte retter.



KULHYDRATER

Søde kartofler er opbygget af komplekse kulhydrater – lange kæder af suktermolekyler. Kulhydrater hjælper med at give næring til hurtig og langsom muskelaktivitet, hvilket gør dem vigtige for hurtige sprint og længere udholdenhedsbegivenheder. Det er almindeligt, at maratonløbere spiser flere søde kartofler i dagene før det store løb, fordi kulhydrater omsættes mere effektivt af kroppen under sport end protein og fedt. Hvis atleter giver afkald på kulhydrater, er et fald i præstationen en mulig konsekvens.

VITAMIN A

Når en medium sød kartoffel spises med skind på, indeholder den over 100 % af den anbefalede daglige mængde vitamin A, som spiller en rolle for synet, knogleudviklingen og immunfunktionen; alle vigtige funktioner for en atlet.

C-VITAMIN

er nyttigt til at reducere betændelse i kroppen samt heling af sår og skader. For enhver atlet, der er veganer, vegetar eller plantebaseret, er C-vitamin desuden ekstra vigtigt for at hjælpe med jernoptagelsen.

FIBER

Søde kartofler har et højt indhold af fibre. Et næringsstof, der hjælper med fordøjelsen og fylden. Kostfibre kan også spille en lille rolle i at hjælpe med at reducere kolesterolniveauet i kroppen.

KALIUM

Søde kartofler er en god kilde til kalium. Kalium er et meget vigtigt mineral for hjertesundheden og kan hjælpe med at sænke blodtrykket. Kalium hjælper også med at regulere hjerterytmer og muskelsammentrækninger.

FULDE AF ANTIOXIDANTER

Der er masser af antioxidanter i den orange grøntsag, der kan hjælpe med at forhindre træningsrelateret inflammation og kan mindske risikoen for kronisk sygdom.



OVERBLIK
over
NÆRINGSVÆRDIER

Tips til SNACKS

til før

TRÆNINGEN

Hvis du vil give dig 100 procent under træningen, bør du være opmærksom på det rette næringsindtag på forhånd. Kulhydrater betragtes som en vigtig faktor i forhold til at bibeholde atleters energiforsyning. Men da lagerkapaciteten for dem i kroppen er begrænset, bør udholdenhedsatleter inkludere en høj andel af kulhydrater i deres daglige kost.

Søde kartofler indeholder naturligvis en stor mængde af kulhydrater, hvilket gør dem til en vigtig ingrediens til opskrifter før træningen. Vores lækre opskrifter med den søde grøntsag giver masser af energi før en træning og kan hjælpe dig med at maksimere din fysiske og mentale præstation.

ENERGY COOKIES AF SOEDE KARTOFLER



CLICK >



ENERGY BITES
AF SOEDE KARTOFLER



CLICK >



ENERGY BALLS
AF SOEDE KARTOFLER



CLICK >



INSPIRATION

til opskrifter til

EFTER TRÆNINGEN

Efter hver atletisk præstation skal kroppen restituere så man ikke risikerer skader.

I denne restitutionsfase er afslapning såvel som de rigtige næringsstoffer afgørende.

Et kulhydratmåltid med søde kartofler hjælper med at genopbygge energilagrene.

Vores lækre opskrifter er perfekte til måltider med et højt niveau af energi – og så er de lette at tilberede.



SMOOTHIE-BOWL
MED SØDE KARTOFLER



OVNRET MED
SØDE KARTOFLER



JUICE AF SØDE
KARTOFLER, GULERØDDER OG
APPELSIN OG INGEFÆR



BBQ-SANDWICH MED
SØDE KARTOFLER



**SMOOTHIE AF
SØDE KARTOFLER
MED ANANAS OG
KOKOSVAND**



**WRAPS MED
SØDE KARTOFLER**



BURRITO BOWL MED SØDE KARTOFLER

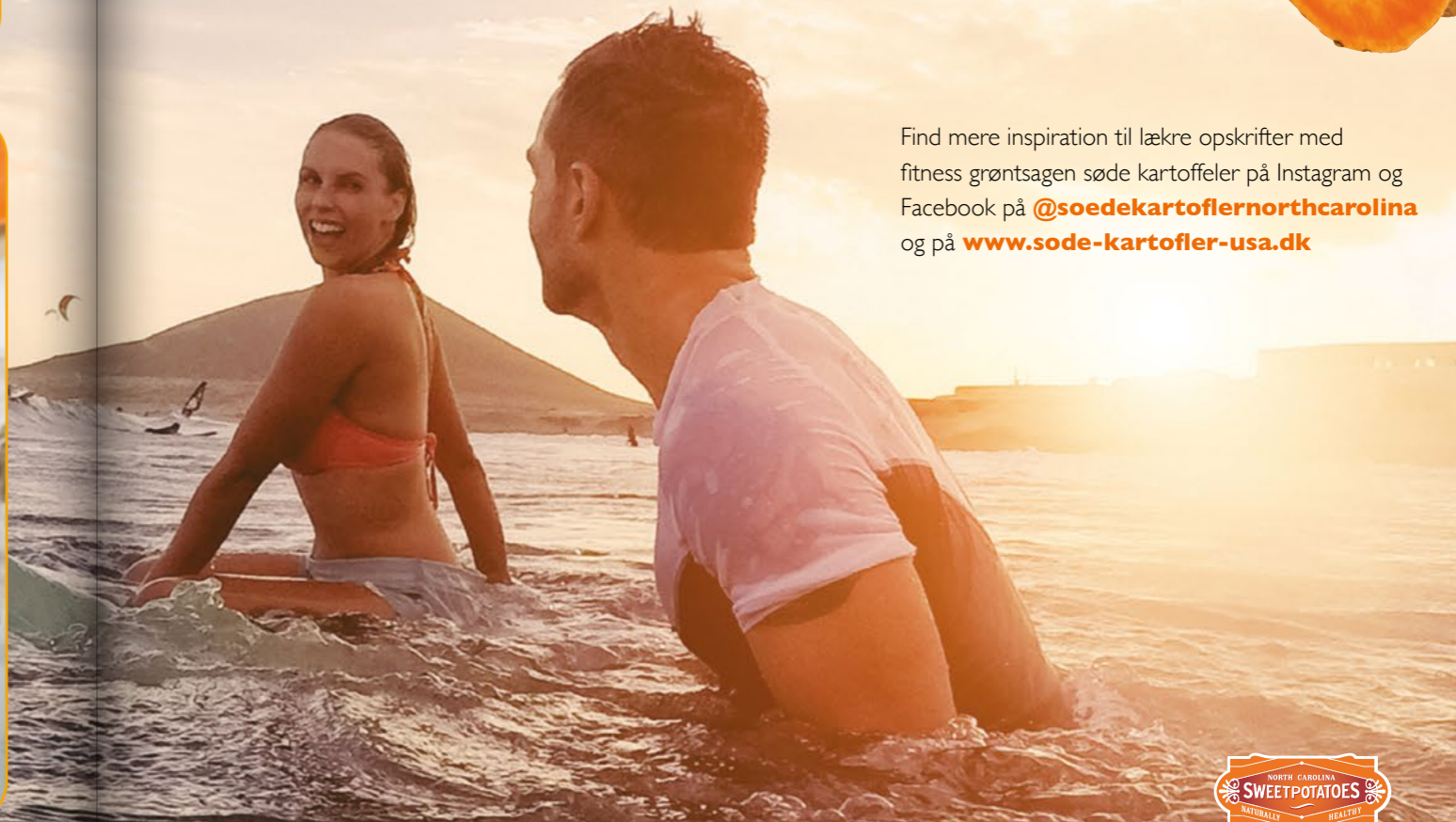


**SMØREPÅLÆG AF
SØDE KARTOFLER**

Ideer til VELSMAGENDE opskrifter



Find mere inspiration til lækre opskrifter med fitness grøntsagen søde kartoffeler på Instagram og Facebook på [@soedekartoflernorthcarolina](https://www.instagram.com/soedekartoflernorthcarolina) og på www.sode-kartofler-usa.dk



INTRESSANT FAKTA om den **ORANGE** **SUPERFOOD**

Staten North Carolina er den største producent af søde kartofler i USA. Her arbejder landmændene bæredygtigt med de nyeste dyrkningsmetoder.

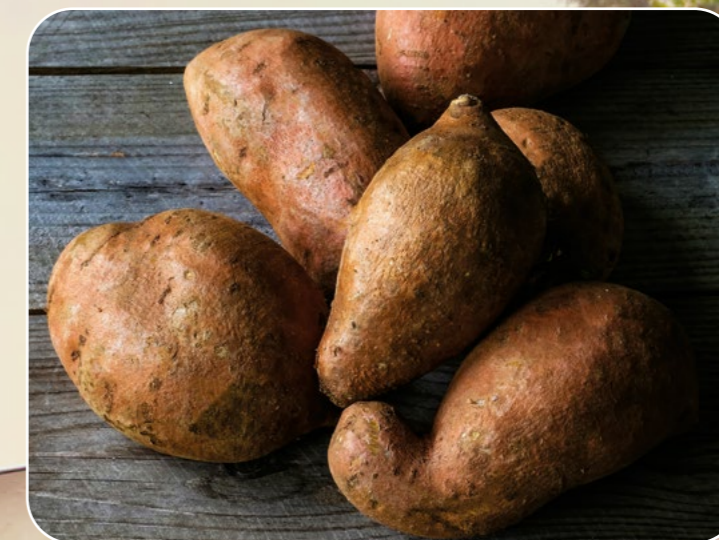


SMAGER SØDE KARTOFLER FRA NORTH CAROLINA BEDRE?

Ja! For i North Carolina tager de sig god tid. Inden de søde kartofler når markedet, bliver de først opbevaret. Optimal opbevaring ved en ensartet temperatur og luftfugtighed gør, at grøntsagerne smager sødere og mere aromatiske end friskhøstede produkter. Duften er let nøddeagtig og smagen minder om græskar og gulerod.

KORREKT OPBEVARING

Køligt, men ikke koldt! Søde kartofler, som er en tropisk grøntsag, bør ikke opbevares i køleskabet. De kan godt lide det mørkt, køligt og luftigt – gerne uden folie eller poser. De vil holde i et par uger på denne måde. Blanchede eller kogte knolde holder sig i syv dage i køleskabet.



Søde kartofler

FRA NORTH CAROLINA

Vores database med over 100 opskrifter samt information om søde kartofler fra North Carolina kan findes på vores hjemmeside på www.sode-kartofler-usa.dk.

Kontakt os venligst yderligere information, opskrifter og pressebilleder



www.sode-kartofler-usa.dk



@soedekartoflernorthcarolina