



pace on earth

LÖPCOACHING

ÖVERSIKT (/LOPCOACHING-OVERSIKT)

EXKLUSIV COACHING MOT KULLAMANNEN (/LOPCOACHING/EXKLUSIV-COACHING-MOT-KULLAMANNEN)

10 MÅNADER MOT 10 MIL (/LOPCOACHING/10-MANADER-MOT-10-MIL)

INDIVIDUELL LÖPCOACHING (/LOPCOACHING/INDIVIDUELL-LOPCOACHING)

ULTRAAKADEMIEN (/LOPCOACHING/ULTRAAKADEMIEN)

TESTIMONIALS (/LOPCOACHING/10MANADERMOT10MIL/TESTIMONIALS)

LÖPARRESOR

VÅRA LÖPARRESOR 2025 (/LOPARRESOR/LOPARRESOR-2025)

LÅNGPASSLÄGER PÅ VALBORG (/LOPARRESOR/LANGPASSLAGER-PA-VALBORG)

TIDIGARE RESOR (/LOPARRESOR/RES-MED-OSS)

PODCAST (/PODCAST)

BLOGG (/BLOGG)

RUNSTREAK (/RUNSTREAK)

OM OSS

VI ÄR PACE ON EARTH (/VI-AR-PACE-ON-EARTH)

KONTAKT (/KONTAKT)

FÖRELÄSNINGAR (/FORELASNINGAR)

SHOP ([HTTPS://PACEONEARTH.RUNON.SE/SV/](https://paceonearth.runon.se/sv/))

Månadens kosttema

SMOOTHIES

10 månader mot 10 mil, Pace on Earth

Smoothies

MÅNADENS KOSTTEMA I "10 MÅNADER MOT 10 MIL"

VARFÖR DRICKA SMOOTHIES PÅ TÄVLING?

Att dricka sin näring medan man springer har både för- och nackdelar. När man anstränger sig hårt kan det vara lättare att inta den energi man behöver i flytande form och därför serverar man ofta sportdryck, gels och läsk på tävlingar. På ultralopp finns det en hel del riktig mat att tillgå också och ofta mår både magen och psyket bra av att få något riktigt att tugga på. Framför allt brukar man efter många timmar bli trött på den söta smaken av sportdryck eller läsk och många mår heller inte bra av att enbart gå på socker under så lång tid som ett ultralopp kan ta.

Ett mellanting mellan att äta riktig mat och att dricka sportdryck är att dricka smoothie. Vi tycker såklart att hemgjorda varianter är bäst eftersom du då vet exakt vad de innehåller och kan styra näringsinnehållet och smaken själv. Dock har man inte alltid möjlighet att laga själv, till exempel när man reser till en tävling eller det är varmt och man behöver tänka på hållbarheten, och då finns det ett antal färdiga produkter som också fungerar bra. Man kan också satsa på en blandning av hemmagjorda drickor och färdigköpta, bara för att få en större variation i smaken.

Nackdelar med att dricka sin energi skulle kunna vara att kroppen får svårare att reglera vätskebalansen. Om du äter den största delen av din energi i form av fast föda (ex. energibars, frukt, nötter, godis, smörgåsar osv) och dricker vatten istället för sportdryck, så kan kroppen själv reglera hur mycket vätska den tar upp från magsäcken. När energin och vätskan är sammanblandad (som den är i sportdryck eller smoothie) har kroppen svårare att "suga ut" den mängd vätska den behöver.

Med detta sagt så tycker vi att det finns stora fördelar med att *variera* hur och vad man stoppar i munnen på tävling, och självklart också på träning, eftersom träningen är tillfällen att testa vad just din kropp tycker om och klarar av att tillgodogöra sig.

Man kan med fördel växla mellan att dricka smoothie och vatten, dricka sportdryck och äta lite chips, äta mer riktig mat och dricka vatten, och så vidare under ett längre lopp. På så vis har kroppen möjlighet att säga ifrån om något inte fungerar och förhoppningsvis har du då möjlighet att justera och rädda situationen.

Även erfarna ultralöpare går ibland på teorierna (läs reklamen!) om att man ska kunna springa riktigt långt enbart på sportdryck och kanske med tillägg av någon liten gel ibland. Visst, på distanser eller tidslopp som tar uppåt 6 timmar är det helt sant, men av många olika anledningar börjar både kroppen och huvudet strejka om man inte erbjuder mer vettig föda när man är i rörelse i många timmar i sträck.

TILL VARDAGS

Att dricka en smoothie till frukost eller mellanmål är ett jättebra sätt att få i sig näringsämnen som man lätt slarvar med annars. Därför tycker vi att man i första hand bör satsa på att göra de lite mindre "insmickrande" recepten till vardags. Riktigt söta och goda smoothies kan man spara till tävlingsdagar eller som återhämningsdryck efter ett ansträngande pass.

Satsa på att dricka en grön smoothie varje dag under en period och känn efter om det gör att du känner dig piggare och kanske håller dig friskare?

Spenat, broccoli, gurkmeja och ingefära är ingredienser som gör sig riktigt bra i en grön smoothie. Man kan också leka med spännande gröna alger som finns i pulverform (till exempel spirulina eller chlorella), men vilken effekt dessa verkligen har, ja det beror på vad man väljer att tro på :)



Våga experimentera! Gör smoothien lite matigare genom att tillsätta nötter eller frön. Chiafrön är en klassiker som fungerar bra, eller varför inte testa lite havregryn!

Bra basingredienser för vardags-smoothie; äpple, lime, gurkmeja och ingefära

Recept för vardag

GRÖN SUPER-SMOOTHIE

Nyttigast av alla och ett superbra sätt att få i dig vitaminer! Experimentera med olika grönsaker, även avocado och paprika passar bra! I USA är alla galna i

att göra smoothies av grönkål och det blir också jättegott, dock åt det lite beskare hållet.

- 100 gram spenat (färsk eller fryst)
- 50 gram broccoli (färsk eller fryst)
- 1 äpple
- 1 banan (uteslut om du vill ha mindre kolhydrater, men ger bra sötma)
- 1 bit färsk gurkmeja (ca 15-20 gram, ungefär lika mycket som ditt lillfinger)
- 1 bit färsk ingefära (ca 15-20 gram eller ca 3 cm)
- 3 matskedar limesaft eller citronsaft
- vatten till rätt konsistens

RÖD SUPER-SMOOTHIE

Alla bär är egentligen superbär i alla fall om man satsar på ekologiska och allra helst hemmaplockade. Lingon ger en lite besk smak som vi gillar, men föredrar man något sötare kan man ta hallon, jordgubbar eller blåbär istället. Prova dig fram till vilken mängd av gurkmeja och ingefära som du gillar. Det här är en härligt frisk och god smoothie som verkligen piggar upp!

- 250 gram lingon (färska eller frysta, går att byta ut mot hallon, jordgubbar eller blåbär)
- 1 äpple
- 1/2 stor morot (skär i tunna skivor om din mixer inte är av det kraftfullare slaget)
- 1 banan (uteslut om du vill ha mindre kolhydrater)
- 1 bit färsk gurkmeja (ca 15-20 gram, ungefär lika mycket som ditt lillfinger)
- 1 bit färsk ingefära (ca 15-20 gram eller ca 3 cm)

- vatten till rätt konsistens

Gratis PDF: 7 myter om ultralöpning

För den oinvigde så finns det många oroande myter om ultralöpning. Jag är förvånad och jag är för långsam är bara några exempel. I den här artikeln slår vi hål på dessa myter och ger en mer sanningsenlig bild av vad Riktigt smaskig återhämtnings-smoothie som går fort att göra. Tycker

man om choklad kan man gärna tillsätta

en eller två matskedar kakao, men det

blir minst lika gott utan. Vi tycker **LÄS NED PDF**

blir godast med Kung Märkglas **(HTTPS://PACEONEARTH.SE/LOPCOACHING/7-MYTER-OM-ULTRALOPNING)**

ekologiska kokosmjölk, men man kan

byta ut mot havremjölk, vanlig mjölk

eller yoghurt om man vill.

- 1 banan
- 1/2 tsk vaniljpulver
- 1 krm salt
- 2-3 msk jordnötssmör
- 2 dl kokosmjölk (eller annan valfri mjölk)
- 1 dl kallt vatten (späd till rätt konsistens)
- 6 isbitar (kan uteslutas, men är gott!)



Fundera på vad du gillar och se om det passar i en smoothie. Testa att kombinera och se om det blir gott, till exempel frysta körsbär och valnötter?

Recept för tävling

GRÖN SCOTT JUREK-SMOOTHIE PÅ VÅRT SÄTT

Scott Jurek är en av världens mest kända ultralöpare och han är också känd för att han är vegan! Han har skrivit boken Eat and Run där han har med en variant av den här gröna smoothien. Det här är en av våra favoriter som vi ibland dricker precis innan start, men även under lopp. Spirulinan gör att smoothien blir mörkgrön och det här är riktigt häftigt, vi kan lova att konkurrenterna undrar vilken superdricka du har som är mörkgrön!

Man får testa sig fram till vilka mängder som känns bra för en själv. Vi brukar göra den ganska söt.

- 1 mogen mango
- 1 liten burk ananas med juice (ca 200 gram, färsk går lika bra!)
- 1 banan
- 200 gram spenat (färsk eller frusen)
- 1 tsk spirulina (kan uteslutas)
- 1/2 dl lime- eller citronsaft
- 2 msk kokosolja (gärna i form av MCT-oil som är lättare för kroppen att ta upp, men testa hemma på träning först! En del känner av MCT-oil och vanlig kokosolja som då kan ha en laxerande effekt)
- salt (glöm inte att tillsätta salt!)
- vatten till bra konsistens som går lätt att dricka

Ibland byter vi ut citronsaften mot lime eller apelsin, och ibland tillsätter vi också lite hampaprotein och vetegräs. Lite honung i kan också vara en bra idé om du har tänkt att dricka den många timmar in i loppet och då vill ha en sötare smak. Mixa länge så att smoothien blir så slät som möjligt och späd med vatten så att den blir tillräckligt lättflytande för att dricka under lopp.



Tänk på att vissa ingredienser stelnar när det är kallt ute, som till exempel kokosmjölk, kokosfett/kokosolja och jordnötssmör. Ska du dricka smoothien utomhus efter ett par timmar, byt då ut dessa ingredienser mot något annat.

RÖD BÄRSMOOTHIE

Vilken mjölk man använder i den här smoothien behöver man prova sig fram till. Gillar man kokosmjölk passar det jättebra, men smaken kan kännas lite väl skarp många timmar in i ett lopp (kokosmjölk har ibland en förmåga att bli starkare i smaken när den stått ett antal timmar). Samma sak kan gälla för mandelmjölk eller vissa andra nötbaserade mjölker.

Man kan också använda grädde, fet grekisk/turkisk yoghurt eller vanlig yoghurt. Och i just det här fallet kan man med fördel använda till exempel vaniljyoghurt eller till och med en variant av fruktyoghurt om man gillar det. Det gäller att du hittar något som magen tål och som du också tål smaken av. Använder du vanlig mjölk eller sojamjölk så finns risken att du blir lite gasig, särskilt när magen är känslig. Tänk på att antalet kalorier du får i dig påverkas mycket av vilken mjölk du väljer, men så länge du är medveten om att havremjölk gör smoothien lite "kalorifattig" så kan du justera detta genom att tillsätta lite mer kokosolja.

- 3 dl havremjölk eller annan valfri mjölk
- 100 gram blåbär (allra helst ekologiska)
- 250 gram jordgubbar (allra helst ekologiska)
- 2 bananer
- 1 krm vaniljpulver

- 2 msk chiafrön
- 2 msk kokosolja (gärna i form av MCT-oil som är lättare för kroppen att ta upp, men testa hemma på träning först! En del känner av MCT-oil och vanlig kokosolja som då kan ha en laxerande effekt)
- späd ev. vatten eller mer mjölk till bra konsistens

MILKSHAKE

Ett problem på långa tävlingar är att det kan vara svårt att få i sig tillräckligt många kalorier. Ellen upptäckte på Johnnys 6-dagarslopp i USA att glass är en av de produkter som innehåller flest kalorier per 100 gram och glass är dessutom något som man faktiskt kan tänka sig att äta när man springer riktigt långt. Att göra en milkshake med glass som huvudingrediens är ett bra alternativ för att få en gnällig löpare att pigga upp sig!

USA-SHAKE

Den här shaken kräver att man har en mixer att tillgå (och en supportperson som hjälper en). Alla goda bär eller frukter fungerar, men välj gärna något som inte löparen redan ätit/druckit mycket av under loppet. Av den anledningen kan det vara smart att skippa banan.

- Vaniljglass
- Jordgubbar, hallon, blåbär eller mango.
- Kokosolja/MCT-oil

PRT-SHAKE

Den här varianten uppfann vi på Personliga Rekordens Tävling i Växjö 2016 när vi var där som support. Loppet går runt, runt på en inomhusbana och det visade sig att den här superenkla varianten var en riktigt hit för att pigga upp varma och trötta 24-timmarslöpare. Man behöver dock ha en snabbmatsrestaurang relativt nära för att det ska gå lätt och en supportperson som kan tänka sig att springa dit mitt i natten för att handla.

- 1 liten milkshake (vanilj eller choklad funkar)
- 1 espresso

Häll i espresson i milkshaken och rör runt med sugröret. Klart! Glöm bara inte bort att du kanske behöver en till dig själv också. Supporten måste ju också vara på topp! :)

Köpa färdigt

Ibland har man inte möjlighet att stå hemma och mixa egna goda smoothies och då finns det några färdiga alternativ som vi testat och gärna tipsar om. Självklart kan du köpa chokladmjölk, juice, läsk och andra färdiga smoothies också!

- Blåbärssoppa
 - Klassiskt, gott och finns ofta på stationerna på ultralopp! Träna gärna på att dricka blåbärssoppa på träning så att du vet vad kroppen tycker om det när det väl är dags för tävling.
- Oatly Recovery
 - Oatly har några varianter av Recovery-dricka som är havrebaserade och innehåller 188 kcal per flaska. Goda och känns snälla mot magen.
- Frukt-smoothies för barn ("klämmisar")
 - De här praktiska små portionsförpackningarna hittar du i barnmatshyllan och det finns flera olika varianter — antingen med bara frukt och bär, eller med gröt, yoghurt, ris, osv. Väldigt praktiska att ta med i löparryggsäcken och man suger i sig innehållet, precis som om det vore en gel. Barnmat brukar dock inte innehålla jättemånga kalorier (och "klämmisarna" innehåller ca 60-80 kcal per förpackning), så det är lätt att lura sig att tro att man fått i sig tillräckligt med energi. Tar man dock en då och då som avbrott till annan energi så känns det ofta väldigt uppfriskande och gott! Och ofta tål man den här typen av energi bra även långt in i lopp, så att spara några "klämmisar" till sista delen av ett lopp kan vara en bra idé.

PACE ON EARTH TIPSAR (/PACE-ON-EARTH-TIPSAR)

PACE ON EARTH AB, 1 VATTENVÄGEN, 761 13 RIALA,
SWEDEN +46 70 726 4547 INFO@PACEONEARTH.SE (MAILTO:INFO@PACEONEARTH.SE)

Ultralöpning är som livet — det finns inga gränser för vad som är möjligt!