NORGES IDRETTSFORBUND

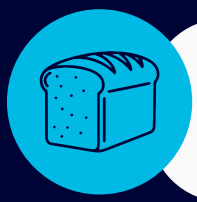
SUNN IDRETT

SAMME MIDDAG MER ENERGI.

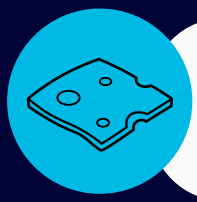
Ungdom som trener mye trenger ofte mer energi enn resten av familien. Det betyr ikke at dere må lage to forskjellige middager.

Tips

Lag litt ekstra pasta, ris eller poteter.

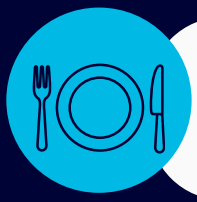


Brød og rundstykker kan være fint å sette frem i tillegg.



Ha pålegg, ost, dressing eller sauser tilgjengelig.

Tilby melk, smoothie eller yoghurt ved siden av.



Husk at vi kan trenge ulike mengder, ikke sammenlign!

Les mer på **sunnidrett.no**