NORGES IDRETTSFORBUND

SUNN IDRETT

Tips for nok energi.

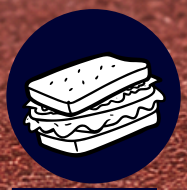
Til ungdom som trener mye

EN GOD MÅLTIDSRYTME

Kan gjøre det lettere å få i seg nok mat i en travel hverdag.

Frokost

Trening

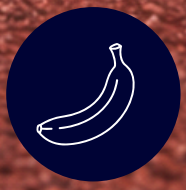


Lunsj

Middag

Trening

Kvelds



Mellommåltider etter behov

- Velg brød fremfor knekkebrød
- Velg energirik drikke til måltidene (melk, smoothie, juice)
- Bruk rikelig med pålegg og margarin
- Gi pasta, ris og poteter god plass på tallerkenen
- Tilsett ekstra energi med olje, saus, rømme eller avokado
- Fyll på med mat og drikke etter trening

Les mer på sunnidrett.no