

Tips for nok energi

EN GOD MÅLTIDSRYTME

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

Til ungdom som
trener mye



Frokost



Trening



Lunsj



Middag



Trening



Kvelds



Mellommåltider
etter behov

- ✓ Velg brød fremfor knekkebrød
- ✓ Velg energirik drikk 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 drikk etter trening



Les mer på
sunnidrett.no

