**LITEN CHECKLISTA**

**Först och främst:**

* Se till att få i dig tillräckliga mängder mat för att inte få brist på något.
* Håll en stabil kroppsvikt eller gå upp/ned långsamt.
* Idrottare; ät hellre lite för mycket än för lite!

**Måltidsplan:**

* Individuell men skulle kunna se ut så här: Frukost, mellanmål, lunch, middag, kvällsmål samt extramål runt träning/-ar

**Näringsämnen:**

* Kolhydrat; normalt ”långsamma”, runt träning snabbare
* Protein; varje måltid, fullvärdigt protein (animaliskt eller god sammansättning)
* Fett; fet fisk 3 ggr/vecka, rapsolja (bra fettsammansättning), nötter (bra medtagbart mellanmål, innehåller även lite protein)

**Antioxidanter/Vitaminer:**

* Grönsaker; varje dag, tillagade för upptaget, gröna grönsaker, olika färger, broccoli, olika sorters kål
* Frukt och bär; blåbär, jordgubbar, variation

**Mineraler:**

* Järn; lever och blodpudding (samt kött, fisk, ägg, fullkornsprodukter, spenat, banan och persikor)
* Kalcium; mjölkprodukter

**Vätska:**

* Till varje måltid
* Lite i taget
* ”Optimal” vätskenivå vid prestation = lagom vattenladdning inför prestation
* Fyll på under träning