|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | **Det här matintaget rekommenderar vi under en dag**  https://mail.google.com/mail/u/0/images/cleardot.gif | |

**Frukost**

En tallrik gröt med mjölk eller FiI/yoghurt med flingor.

2 smörgåsar (fiberrikt bröd) med smör och ost/skinka

Något att dricka 2glas

**Mellanmål** vid 10.00

En smörgås och/eller en banan

**Lunch**

En ordentlig portion mat som innehåller kolhydrater, fetter och någon form av protein.

2-3 glas mjölk

Gärna en smörgås med smör

**Mellanmål** vid 14.30

Banan eller liknande

**Middag**

En ordentlig portion mat som innehåller kolhydrater, fetter och någon form av protein.

2-3 glas mjölk

Gärna en smörgås med smör

**Återhämtningsmål** ca 10 min efter träning.

(Ska innehålla kolhydrater och proteiner.)

**Kvällsmål**

En tallrik gröt med mjölk eller FiI/yoghurt med flingor.

2 smörgåsar (fiberrikt bröd) med smör och ost/skinka

Något att dricka 2glas