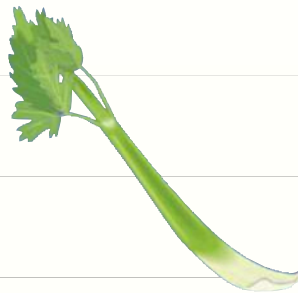
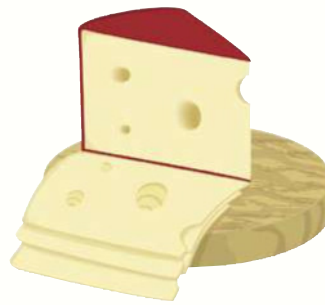


Mellanmål - som du får extra energi av!

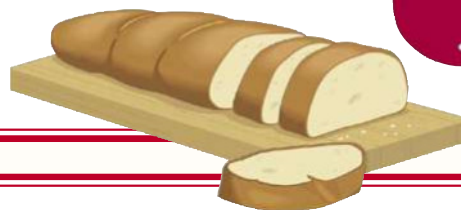
DU VET VÄL ATT DU LÄTT KAN LAGA EN TALLRIK GRÖT I MICRON!

Mellanmålet är en viktig del i ishockeyspelarens vardag eftersom det bidrar med en del av energin. Träningen kanske börjar direkt efter skolan eller så kanske du har långa restider till och från träningen? Då måste du ha med dig ett eller flera mellanmål för att orka prestera det bästa du kan.



Några tips på mellanmål som du kan ta med dig till träning eller match:

- Frukt
- Smörgåsar
- Kalla pannkakor
- Pastasallad



Några tips på mellanmål som du kan äta hemma:

- Yoghurt
- Gröt
- Nyponsoppa
- Hemmagjord hamburgare



Mellanmålet är en viktig del i ishockeyspelarens vardag!