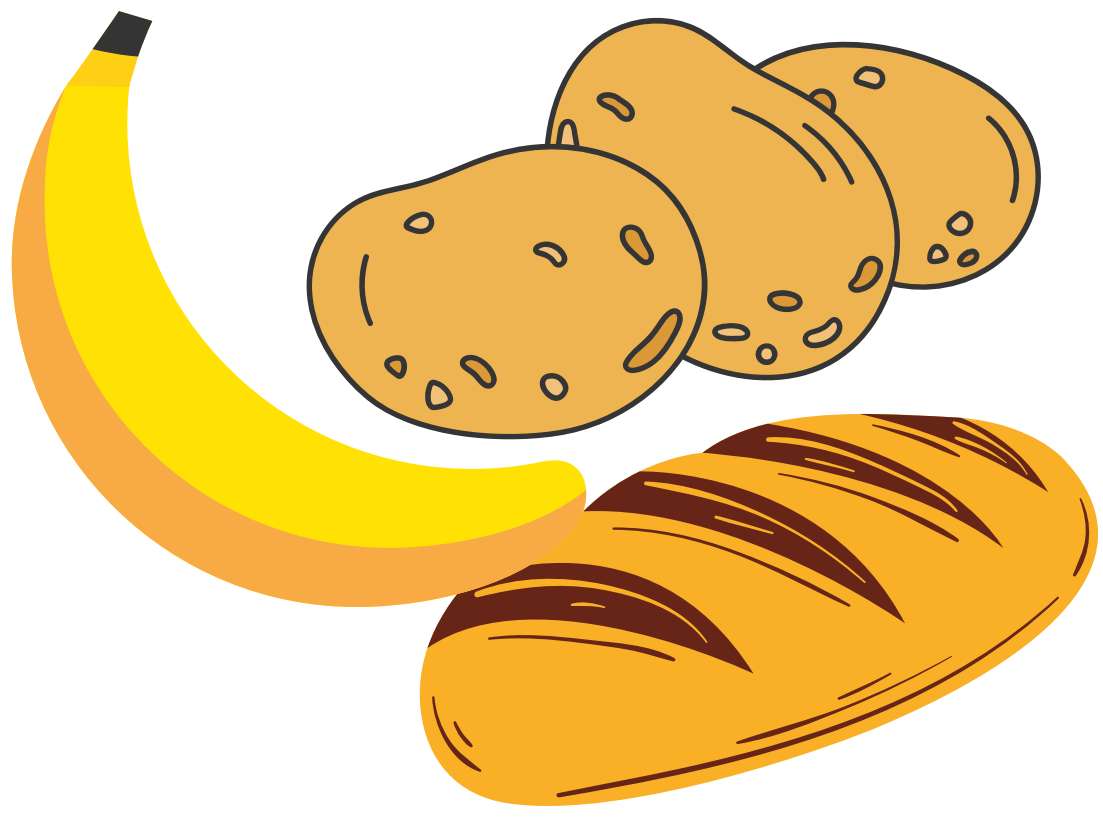


BESKYTTELSE

Vitaminer og mineraler

- 01** **Spis 5 porsjoner eller mer hver dag. Spis variert, spis flere farger.**
- 02** **Gir farge, matglede og konsistens. Beskytter kroppen mot stress fra trening og sykdom.**
- 03** **Grønnsaker, frukt, bær og nøtter.**

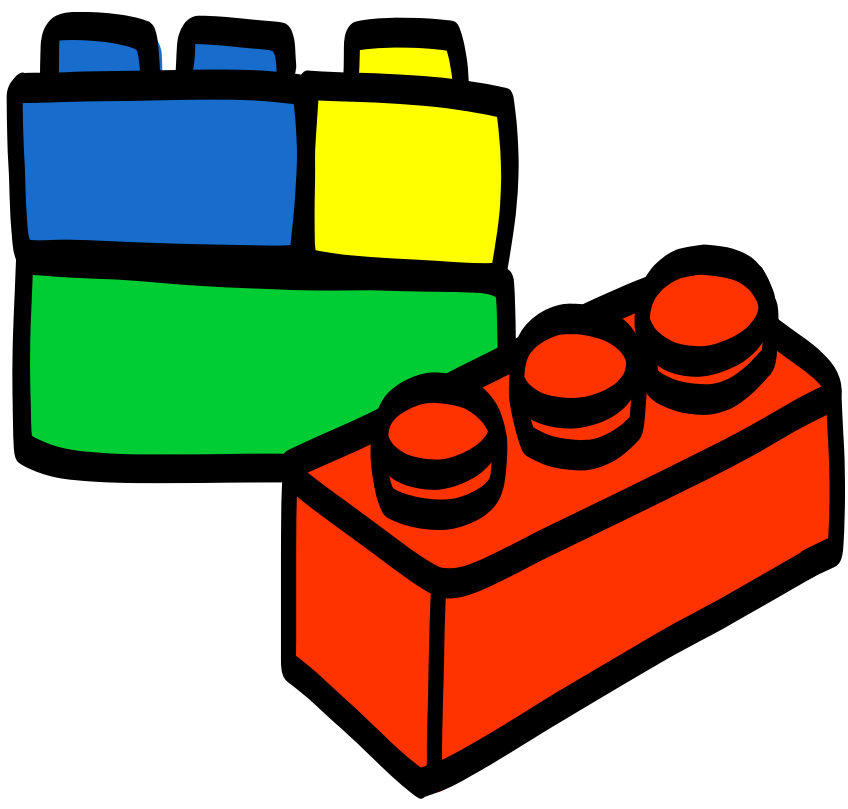


BENSIN

Energi til trening!

Karbohydrater

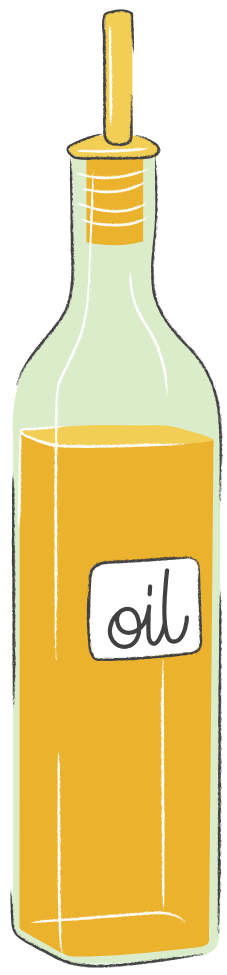
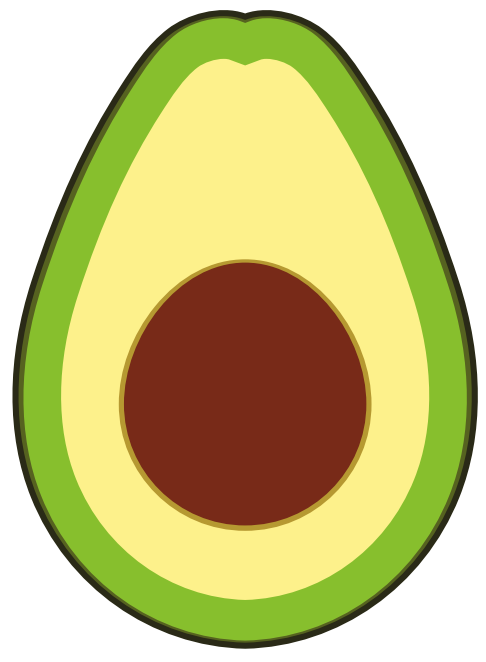
- 01** **Spis av meg til alle måltider. Spis ekstra på dager du trener mye, lenge eller hardt.**
- 02** **Bygger opp energilageret etter trening.**
- 03** **Potet, brød, knekkebrød, pasta, ris, vaffel, saft, juice, banan.**



BYGGESTEIN

Bygger opp kroppen
Protein

- 01** Spis litt av meg til alle måltider og spesielt etter trening sammen med karbohydrater (bensin).
- 02** Bygger muskler og reparerer kroppen mellom treningsøkter.
- 03** Kjøtt, kylling, egg, linser, bønner, tofu, ost, yoghurt.



MOTOROLJE

Energi i måltidet!

Fett

01

Spis av meg hver dag og mest når jeg kommer fra planterike.

02

Gir maten god smak og konsistens. Hjelper kroppen med opptak av næringsstoffer.

03

Avocado, smør, olje, fløte, nøtter, fet fisk, en del kjøtt.