

Lägg halva krutet på maten!

Brukar du träna efter skolan? Då ska du tänka på vad du äter. Rent resultatmässigt brukar man säga att maten utgör hälften av vad din träning kommer resultera i.

Lägg upp det så här:

Före träning Ät kolhydrater före träningen. Det är kolhydraterna som förser kroppen med energi. Tänk dock på att kroppen inte förbrukar så mycket kolhydrater som du kanske tror, om du nu inte ska åka Vasaloppet eller springa ett maraton förstås. Kolhydrater finns bland annat i: **banan, pasta, potatis, ris, flingor och bröd.**

Efter träning Fyll på med protein. Det är protein som, i samband med träning, bygger upp dina muskler. Protein finns bland annat i: **mjölkprodukter, kött, fisk, ägg och nötter.**



Tips!

Ät inte för mycket mat innan träningen, eftersom en stor del av energin går åt till att bryta ner maten du har ätit.

Ät hellre en normalstor portion mat i skolrestaurangen och ett mindre mellanmål i form av en tallrik fil med flingor eller en smörgås med ost eller skinka, någon timme före träning.

