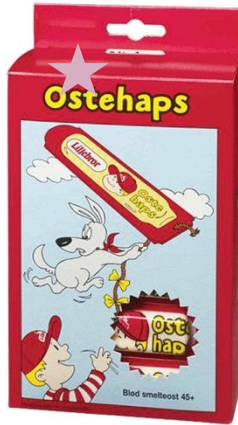


Hvad kan du tage med til træning?



★ = lav til moderat påvirkning af blodsukker

Hvad er 200 kcal og 9 g protein



Ca. 2,5 dl sødmælk, koldskål eller kakao



35-40 g nødder/mandler



1 pakke Cheddar
Snack Pack

Hvad er 200 kcal og 9 g protein

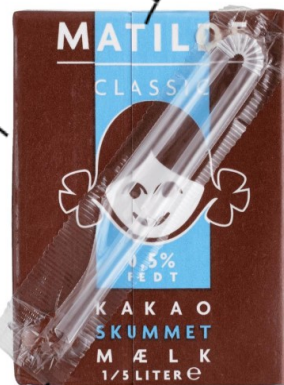
1½ dl



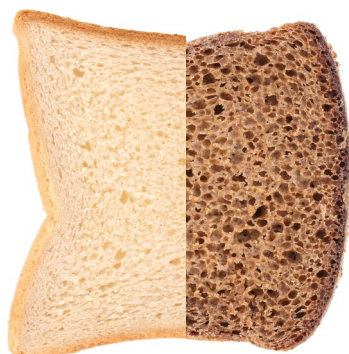
+



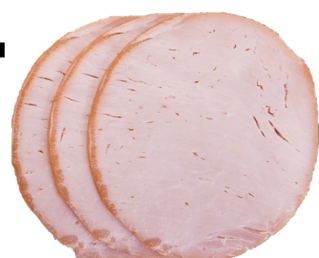
+



+



+



Hvad er 400 kcal og 18 g protein



Ca. 5 dl sødmælk,
koldskål eller kakao



5 Babybel



1 proteinbar og 1 alm. chokoladebar



1,5 flaske Protino

Hvad er 400 kcal og 18 g protein

