

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

HVAD STÅR MENUEN PÅ?

– spis før, under og efter træning

God træningsmad er hverdagsmad, der får dig til at komme til kræfter. Som tommelfingerregel skal du spise energitæt mad med mange proteiner – gerne fordelt på små måltider over hele dagen.



En drikkeyoghurt eller
drikkeskyr



En rugbrødsmad med
ost og pålæg



En kakaodrik

3 forslag til små nemme måltider du kan
spise før, under og efter træning.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

Charlotte
Fysioterapeut
Assens

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

HVAD STÅR MENUEN PÅ?

– spis før, under og efter træning

God træningsmad er hverdagsmad, der får dig til at komme til kræfter. Som tommelfingerregel skal du spise energitæt mad med mange proteiner – gerne fordelt på små måltider over hele dagen.



En drikkeyoghurt eller
drikkeskyr



En rugbrødsmad med
ost og pålæg



En kakaodrik

3 forslag til små nemme måltider du kan
spise før, under og efter træning.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

Marianne
Ergoterapeut
Bølbro, Odense

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

HVAD STÅR MENUEN PÅ?

– spis før, under og efter træning

God træningsmad er hverdagsmad, der får dig til at komme til kræfter. Som tommelfingerregel skal du spise energitæt mad med mange proteiner – gerne fordelt på små måltider over hele dagen.



En drikkeyoghurt eller
drikkeskyr



En rugbrødsmad med
ost og pålæg



En kakaodrik

3 forslag til små nemme måltider du kan
spise før, under og efter træning.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet

Anne
Fysioterapeut
Assens

For dig, der har været gennem en operation
eller sygdom og er i genoptræning !

HVAD STÅR MENUEN PÅ?

– spis før, under og efter træning

God træningsmad er hverdagsmad, der får dig til at komme til kræfter. Som tommelfingerregel skal du spise energitæt mad med mange proteiner – gerne fordelt på små måltider over hele dagen.



En drikkeyoghurt eller
drikkeskyr



En rugbrødsmad med
ost og pålæg



En kakaodrik

3 forslag til små nemme måltider du kan
spise før, under og efter træning.

Spørg din træner om mad og træning
Rask, rørig og sulten på livet



Katrine
Fysioterapeut
Odense