

Uppladdningsmatsedel



SÅ HÄR
LADDAR DU INFÖR
HELGENS MATCH!

OCH VARJE
DAG I VECKAN OM
DU HAR ETT TUFFT
PROGRAM!



Frukost

Havregrynsgröt, mjölk,
juice, banan, smörgåsar.



Mellanmål

Lunch

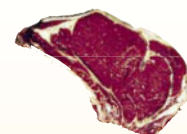
Ris, ost/skinsås,
bröd, mjölk/juice.



Mellanmål

Middag

Pasta, köttfärssås,
bröd, mjölk/juice.



Mellanmål

Kvällsmål

Müsli, filmjölk, banan,
smörgåsar.



Nattmacka

Ät fler portioner och lägg till frukt och grönsaker om du behöver äta mer. Glöm inte att dricka mycket vatten de dagar som du laddar!