

Urheilijan välipalat

Kevyt
harjoituspäivä



Keskiraskas
harjoituspäivä



Raskas
harjoituspäivä



HIILHYDRAATIN LÄHTEITÄ: leipä, myslit, puuro, karjalanpiirakka, murot, riisikakut

PROTEIININ LÄHTEITÄ: jogurtti, rahka, soijapohjaiset valmisteet, juusto, leikkele, pähkinät, raejuusto, kananmuna

SUOJARAVINTEIDEN LÄHTEITÄ: hedelmät, marjat, kasvikset

LISÄKSI PEHMEÄÄ RASVAA: levitteet, pähkinät, siemenet