**Példa edzés előtti és utáni étkezésekhez**

|  |  |
| --- | --- |
| **Edzés előtti étkezés** | **Edzés utáni étkezés** |
| **2 szelet (toast) kenyér****2 teáskanál sajtkrém (margarin helyett)****4 teáskanál méz**Energia: 314 kcalFehérje: 7,13 gZsír: 7,12 gSzénhidrát: 57,1 g | **4 ev**ő**kanál natúr müzli keverék****1 pohár kefir****1 db őszibarack**Energia: 307 kcalFehérje: 11,3 gZsír: 7,7 gSzénhidrát: 47,2 g |
| **2 db müzliszelet****1 pohár joghurt**Energia: 304 kcalFehérje: 7,3 gZsír: 10,7 gSzénhidrát: 44,0 g | **20 g édes zabos keksz****3 dl joghurt**Energia: 338 kcalFehérje: 10 gZsír: 10 gSzénhidrát: 40 g |
| **2dl 100 %-os narancslé****1db banán**Energia: 303 kcalFehérje: 1,3 gZsír: 0,8 gSzénhidrát: 45 g | **sajtos szendvics uborkával****3dl ásványvíz**Energia: 345 kcalFehérje: 16,7 gZsír: 15,8 gSzénhidrát: 44,8 g |
| **2db gofri****2 ev**ő**kanál gyümölcslekvár**Energia: 264 kcalFehérje: 5 gZsír: 5,3 gSzénhidrát: 45,2 g | **Eperturmix:****4dl 1,5%-os tej****kb. 10 közepes db eper****3 közepes kiskanál méz**Energia: 327 kcalFehérje: 14,7 gZsír: 6,5 gSzénhidrát: 51,2 g |
| **2 marék cseresznye****4dl ásványvíz**Energia: 289 kcalFehérje: 4,9 gZsír: 5,8 gSzénhidrát: 53,4 g | **tojásos szendvics****2,5dl friss narancslé**Energia: 360 kcalFehérje: 11,2 gZsír: 10,6 gSzénhidrát: 52,6 g |