**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 kcal  Fehérje: 7,13 g  Zsír: 7,12 g  Szénhidrát: 57,1 g | **4 ev**ő**kanál natúr müzli keverék**  **1 pohár kefir**  **1 db őszibarack**  Energia: 307 kcal  Fehérje: 11,3 g  Zsír: 7,7 g  Szénhidrát: 47,2 g |
| **2 db müzliszelet**  **1 pohár joghurt**  Energia: 304 kcal  Fehérje: 7,3 g  Zsír: 10,7 g  Szénhidrát: 44,0 g | **20 g édes zabos keksz**  **3 dl joghurt**  Energia: 338 kcal  Fehérje: 10 g  Zsír: 10 g  Szénhidrát: 40 g |
| **2dl 100 %-os narancslé**  **1db banán**  Energia: 303 kcal  Fehérje: 1,3 g  Zsír: 0,8 g  Szénhidrát: 45 g | **sajtos szendvics uborkával**  **3dl ásványvíz**  Energia: 345 kcal  Fehérje: 16,7 g  Zsír: 15,8 g  Szénhidrát: 44,8 g |
| **2db gofri**  **2 ev**ő**kanál gyümölcslekvár**  Energia: 264 kcal  Fehérje: 5 g  Zsír: 5,3 g  Szénhidrát: 45,2 g | **Eperturmix:**  **4dl 1,5%-os tej**  **kb. 10 közepes db eper**  **3 közepes kiskanál méz**  Energia: 327 kcal  Fehérje: 14,7 g  Zsír: 6,5 g  Szénhidrát: 51,2 g |
| **2 marék cseresznye**  **4dl ásványvíz**  Energia: 289 kcal  Fehérje: 4,9 g  Zsír: 5,8 g  Szénhidrát: 53,4 g | **tojásos szendvics**  **2,5dl friss narancslé**  Energia: 360 kcal  Fehérje: 11,2 g  Zsír: 10,6 g  Szénhidrát: 52,6 g |