

**Forslag til hvordan man som fysisk aktiv kan dekke et økt behov gjennom vanlig mat:**

	<b>Dagsmeny 10 500 kJ (2 500 kcal) 1 treningsøkt daglig</b>	<b>Dagsmeny 20 000 kJ (4 800 kcal) 2 treningsøkter daglig</b>
<i>Frokost</i>	1 porsjon havregrøt med syltetøy 1 knekkebrød med prim 2 dl skummet melk 2 dl appelsinjuice	1 porsjon kornblanding med rosiner 3 dl fruktyoghurt 2 dl appelsinjuice
<i>Etter trening</i>		60 minutter teknikktraining 8 dl vann 1 banan 1 sportsbar 8 dl vann
<i>Mellommåltid</i>	1 banan	
<i>Lunsj</i>	1 stor porsjon salat med reker og dressing 2 grove rundstykker med lettmargin	1 skive grovt brød med margarin, hvitost og paprika 2 skiver grovt brød med margarin og makrell i tomat 2 dl eplejuice 1 gulrot 1 appelsin
<i>Etter trening</i>		60 minutter teknikktraining 8 dl vann 5 dl vann 2 rosinboller
<i>Mellomlåtid</i>	1 beger fruktyoghurt 1 eple	
<i>Middag</i>	1 porsjon lasagne 1 stor porsjon salat med dressing 1 fint rundstykke med lettmargin	1 porsjon gryterett med kylling 1 stor porsjon ris 1 porsjon salat med dressing 1 halvgrovt rundstykke med margarin 1 porsjon iskrem
<i>Etter trening</i>	5 dl appelsinjuice 1 beger lettyoghurt	
<i>Kveldsmat</i>	1 skive grovt brød med lettmargin, hvitost og tomat 2 dl kakao	2 knekkebrød med brunost 2 dl lettmeik
<i>Innhold av næringsstoffer</i>	Energi: 10 500 kJ (2 500 kcal) Karbohydrat: 374 gram (60%) Sukker: 50 gram (8%) Protein: 104 gram (17%) Fett: 65 gram (23%) Jern: 125% av anbefalt daglig inntak Kalsium: 178% av anbefalt daglig inntak	Energi: 15 000 kJ (3 600 kcal) Karbohydrat: 555 gram (62%) Sukker: 125 gram (14%) Protein: 115 gram (13%) Fett: 99 gram (25%) Jern: 155% av anbefalt daglig inntak Kalsium: 174% av anbefalt daglig inntak