

## **Exempel på vanliga dagsmenyer vad gäller mat, dryck och tider**

### **Meny 1. (ca 2000 kcal- ungefärligt behov till 12 årig tjej)**

#### **Frukost ca 7.00**

2 dl A fil+ 1dl musli+ 1 ägg

#### **Mellanmål ca 9.30**

1 äpple

#### **Lunch ca 11-12.00**

1 portion pasta+ 5 köttbullar+ 1 morot+ 1 knäckemacka med smör+ 1 glas mellanmjölk

#### **Mellanmål ca 14-16.00**

2 grova smörgåsar med smör+ leverpastej och skinka+ 1 glas apelsinjuice

*Träning ca 17-18.30*

#### **Återhämtningsmål direkt efter**

1 banan+ 1 glas mellanmjölk

#### **Middag ca 19-20.00**

1 kycklingfilé + ½ dl sås+ 2 potatisar+ 1dl ärtor+ 1 glas mellanmjölk

**Meny 2. (ca 3500 kcal- ungefärligt behov för en 15 årig kille)****Frukost ca 7.00**

Havregrynsgröt (av 1.5dl gryn)+ 1 msk äppelmos+ 2dl mellanmjölk+ 1 knäckemacka med smör+ ost

**Mellanmål ca 9.30**

1 frukt

**Lunch ca 12- 13.00**

10 köttbullar+ 1.5 portion pasta+ pizzasallad+ 1 knäckebröd med smör+ 1 glas mjölk

**Mellanmål ca 15.00**

3dl A-fil+ 1dl havrefras+ 1 kokt ägg

**Middag ca 17.00**

1.5 port ris+ 1 portion korvstroganoff+ kokta ärtor

*Träning ca 18.30- 20.00*

**Kvällsmat** (innehåll likt ett stadigt återhämtningsmål)

Smoothie av 1dl kvarg+ 2dl vaniljyoghurt+ 1dl mjölk+ hallon+ 2 rostade smörgåsar med smör+ skinka/ keso